22 MAY 1957

ஆத்ம ஜோதி

கௌதம புத்தர்

ஆத்ம ஜோதி
ஓர் ஆத்மீக மாத வெளியீடு

எல்லா உலகிற்கும் இறைவன் ஒருவன்
எல்லா உடலும் இறைவன் ஆலயமே—சுத்தானந்தர்

சோதி 9 | ஏவிளம்பி ௵ வைகாசி மீ 1-ந் உ (14-5-57) | சுடர் 7

பொருளடக்கம்.

	விஷயம்	பக்கம்
1	புத்தபெருமான் துதி	193
2	போதியடியில்	194
3	அனகாரிக தர்மபாலாவின் அரிய சேவை	195
4	திருமுறைக்காட்சி	198
5	யோக ஆசனங்கள்	201
6	யோகாசன சந்தேக விளக்கம்	205
7	கௌதம புத்தருக்கு ... உபதேசம்	210
8	புத்தர் வாக்கு	213
9	கற்றுவின் மனம்	217
10	மோதிரவிரலும் சுட்டுவிரலும்	220
11	திருக்கோணமலைத் திருப்பதிகம்	224

ஆத்ம ஜோதி

ஆயுள் சந்தா ரூபா 75: வருடச்சந்தா ரூபா 3/-
தனிப்பிரதி சதம் 30
கௌரவ ஆசிரியர்: க. இராமச்சந்திரன்
பதிப்பாசிரியர்: நா. முத்தையா
ஆத்மஜோதி நிலையம் நாவலப்பிட்டி [இலங்கை]

புத்தபெருமான் துதி

1. முன்றான் பெருமைக்கண் முடிவெய்து காறும்
நன்றே நினைத்தான் குணமே மொழிந்தான் தனக்கென்று
ஒன்றானு மில்லான் பிறர்க்கே உறுதிக் குழந்தான்
அன்றே இறைவன் அவன்தான் சரணங்களன்றே

[குண்டலகேசி]

2. உயிர்க ளெல்லாம் உணர்வு பாழாகிப்
பொருள் வழக்கு செவித்தொளை தூர்த்து அறிவிழந்த
வறந்தலை யுலகத்து அரும்பாடு சிறக்கச்
சுடர்வழக்கற்றுத் தடுமாறு காலையோர்
இளவள ஞாயிறு தோன்றிய தென்ன
நீயோ தோன்றினை நின்னடி பணிந்தேன்.

(சாத்தனார்)

3. இருட்பார வினைநீக்கி
எவ்வுயிர்க்கும் காவலென
அருட்பாரம் தனிசுமந்த
அன்றுமுதல் இன்றளவும்
மதுவொன்று மலரடிக்கீழ்
வந்தடைந்தோர் யாவர்க்கும்
பொதுவன்றி நினக்குரித்தோ
புண்ணிய நின்திருமேனி.

4. அருள் வீற்றிருந்த திருநிழற் போதி
முழுதுணர் முனிவ! நிற்பரவுதும் தொழுதக
ஒருமனம் எய்தி இருவினைப் பிணிவிட்டு
முப்பகை கடந்து நால்வகைப் பொருளுணர்ந்து
ஐங்குநீர் உலகிடை யாவரும்
நீங்கா இன்பமொடு நீடுவாழ் கெனவே.

போதியடியில்.

“தோன்றும் உலகில் எல்லாம் மாறும், அழியும். எதற்கும் இங்கு நிலையில்லை. இந்தப் பஞ்ச பூதக்கூடும் அழியும். இதன் வாழ்வு துன்பக்கனவாயிருக்கிறது.” என்றார் புத்தர். துன்பம் எதனால்? உண்மையறிவின்மையால். மனிதனுள் இரண்டு **நான்**-கள் உள்ளன. ஒன்று ஆசையாணவத்துடன் கூடியஉலகப்பொருள்களைப் பற்றும் **நான்**. இதுவே எல்லாத் துன்பங்களையுந் தருவது. மற்றொன்று கட்டின்றி, பந்தபாசமின்றி, சுதந்திரமாக விளங்கும் **நான்**. இது உள்ளத்தில் ஆழ்ந்து உள்ளது. இதுவே நமது உண்மை!

மோகமொழிக

உண்மையறிக பொய்விலக்குக! அழியும் உடலில் அழியாதுள்ள உண்மையை நம்புங்கள். பசிதீர்வீர், தாகந்தணிவீர், இருளொழிவீர், ஒளிபெறுவீர், அச்சமொழிவீர். தீராவீர், துன்பொழிவீர்! இன்புறுவீர்! அழிபொருளை விடுத்து, அழியாப் பொருளை அடைமின்! அழியாப் பொருள் **சுத்தான்மா**. இதுவே ஒவ்வொருவரின் உண்மையுமாகும். அதற்குப் பிறப்பில்லை. இறப்பில்லை. அது என்றும் உள்ளது. அதுவே அறிவு. உண்மை அறிவால் மோகமொழியும், இன்பம் பொலியும், அமைதி நிறையும், கட்டொழியும், முக்தி எய்தும். உண்மையே வெற்றி!

சுத்தானந்த பாரதி

அனகாரிக தர்மபாலாவின் அரியசேவை

[**ஆசிரியர்**]

இலங்கையில் வைகாசி விசாகப்பெருநாள் இன்று அரசாங்க விடுதலை நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. கிறிஸ்தவப் பள்ளிக்கூடங்கள் அன்று மூடப்படுகின்றன. ஆனால், இதே வைகாசிவிசாகநாளன்று பாடசாலைக்குப் போகாமல் புத்தகோயில்சென்று வழிபட்டகுற்றத்திற்காக பாதிரிமாரின் பிரம்படிக்கு ஆளான பௌத்த மாணவர்கள் வாழ்ந்த காலமும் உண்டு. அவர்களுள் முதன்மை பெற்றவர் டேவிற் ஹேவவிதாரணை யென்பவர். அவரே பின்னாளில், உலகப் புகழ்பெற்ற அனகாரிக தர்மபாலா அவர்கள்.

இன்று பொதுவாக உலகெங்கும் சிறப்பாக இலங்கையிலும், பௌத்தமத மறுமலர்ச்சியைக் காண்கின்றோம். இதற்கு சென்ற நூற்றாண்டில் அடிகோலியவர்கள் நால்வர். பிளவட்ஸ்கி அம்மையார், கேர்ணல் ஒல்கொற். பிக்கு குணானந்த, அனகாரிக தர்மபாலா. 1880-ம் ஆண்டில் இலங்கை பௌத்த பிரம்மஞானசபையை நிறுவியவர்கள் முந்திய இருவரும் இவர்கள் இருவரது இலங்கை விஜயத்திற்குத் தூண்டுகோலாயிருந்தவர் குணானந்தா அவர்கள் வட இலங்கையில் நாவலர்செய்துகொண்டிருந்த சைவப்பணிபோல் தென்னிலங்கையில் பௌத்தப்பணிசெய்தவர் குணானந்தா. இருவரும் ஒரே காலத்தவர்; விவிலிய நூலில் விற்பன்னர். சிவமத, பௌத்தமத தூஷணையையே தமது சமயப்பணியாகக் கொண்டிருந்த அக்காலப் பாதிரிமாருக்கு வாய்ப்பூட்டுப்போட்ட பெருமை இவ்விரு பெரியார்களையுஞ் சேர்ந்ததாகும். 1873-ம் ஆண்டில் பாணந்துறையில் நடந்த பௌத்த - கிறிஸ்தவ சமயவாதத்தில் பிக்கு குணானந்தா அவர்கள் பாதிரியார் வண கொக்கெளி [Rev. Gogorly] அவர்களைத் தோல்வியுறச்செய்த செய்தி பத்திரிகைகள் மூலம் இங்கிலாந்தையும் அமெரிக்காவையும் எட்டியது. அதனை வாசித்தது'ம கேர்ணல் ஒல்கொற் குணானந்த அவர்களுடன் கடித உறவு ஆரம்பித்தனர். பின்னர் பிளவட்ஸ்கி அம்மையாருடன் இலங்கைகு வந்தனர். அவர்கள் காலியில் இறங்கியதினம், 21-5-1880, இலங்கையின் பௌத்தமத வரலாற்றில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றது.

பிக்கு குணானந்தா அவர்களையும் பிளவட்ஸ்கி அம்மையாரையும் தமது ஞான குருமார்களாக ஏற்றுக்கொண்ட அனகாரிக தர்மபாலா, அவர்கள் ஆரம்பித்துவைத்த சமயப்பணியை கிட்டத்தட்ட அரை நூற்றாண்டுகாலமாகத் தொடர்ந்து செய்தனர். பிளவட்ஸ்கி அம்மையாரின் மகிமையை அக்காலத்தில் நன்கறிந்தவர்கள் மிகச்சிலர்; அவரைத் தூற்றியவர்களோ பலர். இந்த நிலையில்கூட தர்மபாலாவின் குருபக்தி அணுவேனும் அசையவில்லை. அம்மையாரின் வாக்கில் தீர்க்கதரிசனம் இருந்ததென்பதை இன்று உலகம் ஒப்புக்கொள்கிறது. இந்த உண்மையைச் சென்ற நூற்றாண்டிலேயே உணர்ந்து கொண்டவர்கள் தர்மபாலாவும், அருட்பிரகாச வள்ளலாரும்.

'தர்மபாலா' என்றதும் நமக்கு முதலில் நினைவுக்கு வருவது அறவண அடிகளின் வாழ்க்கை வரலாறேயாம். ஏனெனில், 'தர்மபாலா' என்னும் வடமொழிப் பெயரைச் சுத்தமான தமிழில் கூறப்புகின், 'அறவண அடிகள்'. எனவே அவ்வாறாம். காவிரிப்பூம்பட்டினத்தில் புகழ்பெற்ற பௌத்த பள்ளியின் தலைவராயிருந்து மாதவிக்கும் மணிமேகலைக்கும், கோவலன் கொலையுண்டபின் ஆறுதல்கூறி, பௌத்த தர்ம உபதேசம் செய்தவர் அறவண அடிகள். அவர் நிர்வாணம் பெற்றது காஞ்சிமாநகரத்தில். அங்கே அவர் வாழ்ந்த இடம் இன்று அறப்பணஞ்சேரி என அழைக்கப்படுகின்றது. இவர் காலம் கி. பி. இரண்டாம் நூற்றாண்டு. இவரைத் தவிர, கி. பி. ஐந்தாம், ஆறாம் நூற்றாண்டுகளில் இரு தமிழ்நாட்டுப் பெரியார்கள் தர்மபாலர் என்ற பெயருடன் புகழுடன் வாழ்ந்துள்ளார்கள். ஒருவர் தர்பால ஆசாரியர்; மற்றையவர் ஆசாரிய தர்மபாலர். முந்தியவர் உலகப் புகழ்படைத்த நாளந்தைப் பல்கலைக் கழகத்தின் தலைமைப் பேராசிரியர். பிந்தியவர் காஞ்சியிலிருந்த படாரசித்த விஹாரையின் தலைவர்; பாளிமொழியிலிருந்து அநேகம் நூல்களுக்கு அறிவுரைகள் வரைந்தவர்.

இன்றைய தமிழர்களுள் பெரும்பாலானோர் பௌத்தமதம் தமிழ் நாட்டில் சிறப்புற்றிருந்த காலத்தில் அது தமிழ்மொழிக்குச் செய்த அரிய இலக்கியத்தொண்டை முற்றிலும் மறந்துவிட்டனர். தமிழ்நாட்டுப் பெரியார்கள் பலர் மேலே உதாரணம் காட்டிய முறையில், பௌத்த மதத்துக்குச்செய்துள்ள சீரிய சேவையை

அறிந்தவர்கள் மிகச்சிலரே. அம்மட்டோ! புத்தபிரான் இலங்கையில் வாழும் ஐம்பது லட்சம் பௌத்தர்களுக்கு மாத்திரம் சொந்தமான பொருளெனக் கருதும் குறுகிய மனப்பான்மை கூட நம்மவர்களிடையே பரவுவதை இன்று காணலாம். கடைச்சங்க காலத்தில் தமிழ் மொழிக்குப் பெருமை கொடுத்த ஐம்பெருங் காப்பியங்களுள் மூன்று (குண்டலகேசி, வளையாபதி, மணிமேகலை) பௌத்த மகப் புலவர்கள் அருளிய இலக்கியச் செல்வமென்பதை மறக்க முடியுமா? மறந்தால் உய்வுண்டா? தம்மபதத்திற்கும் திருக்குறளுக்குமுள்ள நெருங்கிய தொடர்பை எவராலும் மறக்கமுடியாதன்றோ?

நிற்க, அனகாரிக தர்மபாலா அவர்களால் 1891-ம் ஆண்டில் நிறுவப்பட்ட மஹாபோதி சங்கம் கல்கத்தாவிலிருந்து அவர் துவக்கிவைத்த சமயப்பணியை இன்றுந் தொடர்ந்து செய்து வருகின்றது. இந்திய அரசாங்கம் சம்புத்த ஜயந்தியைச் சிறப்பாகக் கொண்டாடுவதற்குத் தூண்டுகோலாய் இருந்தது அச்சங்கமேயாம். அதின் பொதுக்காரியதரிசியாகத் தொண்டாற்றும் ஸ்ரீ தேவப்பிரிய வலிசிங்க அவர்கள் தர்மபாலா அவர்களின் உத்தம சீடராவர். 1933-ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாசம் 23-ந் தேதி சாரநாத்தில் அனகாரிக தர்மபாலா இறக்குமுன், அவர் வாயிலிருந்து கடைசியாக வெளிவந்த ஒரே சொல் 'தேவப்பிரிய' என்பதாம். "மகனே! உன்னிடம் என்பணி ஒப்படைத்துச் செல்கின்றேன்" என்னும் கருத்துடன் தமது ஆத்ம சித்தியைச் சீடனுக்கு அருளிச்சென்றனர் போலும்! வாழ்க அப்பெரியார் திருநாமம்!

ஒன்றே கடவுள் என்றறிவீர் உள்ளங்கூடி உணர்ந்திடுவீர்
ஒன்றே எல்லா வுயிர்க்குலமும் உண்மையான்ம நேயமுறீர்
நன்றே நாடி நலம்புரிவீர் நானே நானே யென்னுதீர்
வென்றே புலனை ஆண்டிடுவீர் விரிவான் சூழும் உலகீரே.

(சுத்தானந்தர்)

திருமுறைக்காட்சி. (22)

[முத்து]

அருமறை சொன்னது என்ன!

“வேதங்கள் ஐயா என ஓங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியன்” என்கின்றார் மணிவாசகப் பெருமான். வேதங்கள் என்ன கூறுகின்றன? என்ற கேள்விக்கு ஒரேசொல்லில் விடைகூறலாம், இறைவனைப்பற்றிக் கூறுகின்றன என்பதே விடை. பன்னிருதிருமுறைகள் கூறும் பொருள் என்ன? இறைவன். ஆழ்வார் பாடல்கள் கூறும் பொருள் என்ன? பைபிள் எதனைக்கூறுகின்றது? குர்ஆன் எதனைக்கூறுகின்றது? புத்ததேவரின் பிடக நூல் எதனைக் கூறுகின்றது? எல்லாம் இறைவனைப்பற்றியே. இறைவனாகிய ஒன்றிலிருந்தே உலகமும் உலகிலுள்ள உயிரினங்களும் விரிந்தன. ஒரே இறைவனிடத்திருந்தே எல்லாச்சமயங்களும் விரிந்தன. எதிலிருந்து அவை விரிந்தனவோ அதைப்பற்றியே எல்லாமறைகளும் எடுத்தியம்புகின்றன. அவைகூறும் பொருளும் ஒன்றே. இதனையே சித்தர் ஒருவர்

ஒன்றும் ஒன்றும் ஒன்றுமே உலகனைத்தும் ஒன்றுமே
அன்றும் இன்றும் ஒன்றுமே அநாதியான தொன்றுமே.

என்று இரு அடிகளில் சுருங்கச்சொல்லி விளங்கவைத்தார். உலகிலுள்ள பல்வேறு கணிதமேதாவிகளின் கணிதங்களுக்கெல்லாம் மூலம் ஒன்று. ஒன்றிலிருந்தே கணிதம் விரிந்தது. அவை எல்லாம் இந்த ஒன்றினில் அடக்கம். அதேபோலப் பல்வேறு அண்டங்களின் விரிவிற்கெல்லாம் மூலம் ஒன்றாகிய இறைவனே. உலகிலுள்ள அறுபத்துநான்கு கலைகளையும் ஆய்ந்து அவற்றின் மூலத்தை நோக்கினால் எல்லாக் கலைகளும் இறைவனாகிய மூலத்தில் வந்துசந்திப்பதைக் காணலாம். சமய சாஸ்திரம் ஒன்றுதான் இறைவனைப்பற்றிக்கூறுகின்றது. மற்றைய சாஸ்திரங்கள் வேறுபொருளைப்பற்றியே கூறுகின்றன என்று சிலர் கூறுகின்றார்கள். அப்படிக் கூறுபவர்கள் கலைகளின் மூலத்தை அறியாதாரே. எக்கலையை ஆராய்ச்சி செய்பவரும் அதற்கு மூலம் இறைவனே என்பதைக் காணும்வரை

அவரது ஆராய்ச்சி பூரணமாகவில்லை என்பது கருத்து. கலையின் பூரணத்துவத்தை அறியாதவர்களே பலபடப் பிதற்றுவர்.

பாலெல்லாம் நல்லாவின் பாலாமோ? என்பது பண்டைத்தமிழ் வாக்கு. அதுபோல நூலெல்லாம் நல்ல நூலாகுமோ? நல்லநூலுக்குப் பண்டைத்தமிழ்மக்கள் ஒரு இலக்கணம் அமைத்தனர். அறம் பொருள், இன்பம், வீடு இவற்றின் பயனைத்தருவது எதுவோ அதனை நூல் என்றனர். அல்லாதவற்றை நூல் என்று சொல்லுதல் மரபு இல்லை. ஆகவே எந்த நூலும் நால்வகைப் புருஷார்த்தங்களையும் பயப்பதாக அமையவேண்டும். அங்ஙனம் அமையும்போது நால்வகைப் புருஷார்த்தங்களுக்கும் மூலம் எதுவென்று ஆய்ந்தால் இறைவனே என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோற் புலனாம்.

சனகாதி நால்வரும் வேதங்கள், ஆகமங்கள், புராணங்கள் யாவும் நன்கு கற்றுத் தேர்ந்தவர்கள். நால்வரும் இனிமேல் கற்பதற்கு ஒன்றுமே இல்லை என்று சொல்லும்வகையில் குறைபோகக் கற்றவர்கள். அங்ஙனம் கற்றும் அவர்கள் கற்ற கல்வி பூரணமானதாக அவர்களுக்குப் படவில்லை. எல்லாம் படித்திருக்கிறார்கள். அதனல் பூரண அறிவு உண்டாகவில்லை. படிப்புவேறு; அறிவு வேறு. அறிவு வேறு; அநுட்டானம் வேறு. படித்தவர்கள் எல்லாரும் அறிவாளிகளாகி விடமுடியாது. அறிவாளிகள் எல்லாரும் கற்ற கல்வியை அநுட்டிப்பதில்லை. சனகாதிநால்வருக்கும் ஏற்பட்ட சந்தேகத்தைத் தீர்ப்பதற்குப் பூவுலகில் யாரும் தென்படவில்லை. யாரிடத்திருந்து எல்லாம் தோன்றியதோ அவரிடத்திற்கே நேராகச்சென்றார்கள். சென்றவர்களைப் பெருமானார் நன்கு வரவேற்றார் கல்லாலவிருட்சத்தின்கீழ் அழைத்துச்சென்றார் நால்வரையும் இருக்கச்செய்து தாமும் இருந்தார். பத்மாசனத்தில் சின்முத்திரை அமைத்து வீற்றிருந்தருளினார் பெருமானார். நால்வரும் அவ்வாறே இருந்து மௌனோபதேசம் பெற்றுக் கல்வியின் பயனை அநுபவித்தனர். மனம் வாக்கிறந்தபொருளைச் சொல்லாமற் சொல்லிக் காட்டி விளங்கவைத்தார் பெருமானார். அது வாசித்துக் காணொணாதது; பூசித்துக்கூடொணாதது; மாசர்க்குத்தோணொணாதது. தான்தானே அநுபவிக்கலாம். இன்னதென்று உரைக்க முடியாது. அவன்தாள் வணங்குவதற்கு அவன் அருள் வேண்டும்

என்றால் இதைப்பற்றியார்தான் பேசமுடியும். தாள் வணங்குதல் சரியைநிலை. இந்நிலையோ கிரியை, யோகம், ஞானம் எல்லாங் கடந்த நிலை. தானே இருந்தபடி இருந்து காட்டினார் பெருமானார். பேசாமல் பேசினார். நால்வரும் உணர்ந்தனர். தாமும் அதுவானார். இதனையே வேதங்கள் "ஓம் தத்சத்" என்று கோஷிக்கின்றன.

சம்பந்தப்பெருமானார் திருச்சேய்ஞலூருக்குச் சென்றார். எம்பிரானாரின் திருவுருவத்தைத் தரிசித்தார். நால்வரும் அறமுரைத்த திருக்காட்சி உள்ளத்தே முகிழ்த்தது. என்னதான் எம்பிரானார் நால்வருக்கும் உரைத்திருப்பார் என்று சந்தேகம் எழுந்தது. எம்பிரானாரையே அச்சந்தேகத்தைக் கேட்டுவைக்கின்றார் சம்பந்தப் பெருமான்.

நூலடைந்த கொள்கையாலே நின்னடி கூடுநற்கு
மாலடைந்த நால்வர்கேட்க நல்கிய நல்லறத்தை
ஆலடைந்த நீழல்மேவி அருமறை சொன்னதென்னே!
சேலடைந்த தண்கழனிச் சேய்ஞலூர் மேயவனே!

பொருள்:- சேல் மீன்கள் மிகுதியாக உள்ள குளிர்ந்தவயல்கள் சூழ்ந்த திருச்சேய்ஞலூரில் வீற்றிருக்கும் பெருமானே! சமய நூல்கள் சொல்லும் கொள்கையால் உன் திருவடிகளை அடையப் பெரும் ஆசைகொண்ட சனகாதி நால்வர் உன்னை வேண்டிக்கொள்ள, அவர்களுக்குபசேசித்த ஞான மார்க்கத்தை ஆலமரத்தில் நிழலிலேபோய் அரிய இரகசியமாக சொல்லியருளியது என்ன காரணமோ! என்னைப்போல்வாரும் அறிந்து உய்யும் வண்ணம் வெளிப்படையாக உபதேசிக்கலாகாதோ?

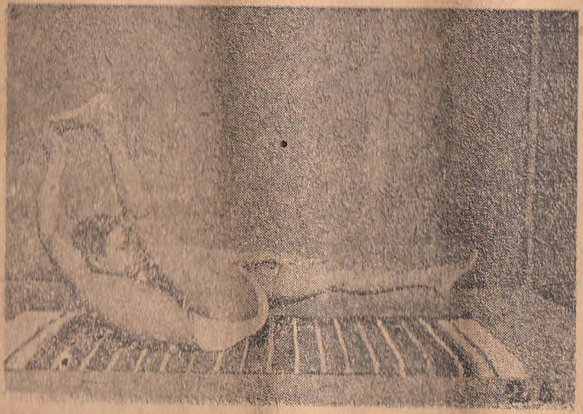
யோக ஆசனங்கள்

[S. A P. சிவலிங்கம், ஞானகுருயோகாசனசாலை. சேலம்]

25. பாதஜானுசிர்ஸாசனம்

[ஆரம்பிக்கும் விதம்]

சுத்தமானதும், காற்றோட்டமானதுமான சமதளவிரிப்பின் மேல், பத்மாசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம் செய்து அவயவயங்களை இளக்கிக் கொள்ளவும்.



பின் சமதள விரிப்பின்மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். இடதுகாலை தலைக்குமேல் உயர்த்தவும். இதுசமயம் சுவாசம் முழுவதும் வெளிவிட்டு விடவும். மேலுயர்த்தியகாலை இடது கையால் காலின் பெருவிரலைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். வலதுகையை வலது காலின் தொடைமீது வைத்துக்கொள்ளவும். வலதுகால் நன்றாகக் கீழே படிந்திருக்கவேண்டும். இடதுகாலை மேலே தூக்கியவுடன் புஜங்களுடன் முகத்தை தலையுடன் மேலேதூக்கி இடதுகாலின் முழங்காலில் முகத்தைத்தொடச்செய்யவும்.

நிலை சித்திரம் 25- பார்க்கவும். இந்நிலையில் தேவைக்குத்தக்கவாறு இருந்து ஆசனத்தைக்கலைத்து மறுபடியும் செய்யலாம். இம்மாதிரியே மற்றக்காலையும் செய்யவும்.

ஆசனத்தைக் கழற்றும் விதம்

கீழே படுத்துக்கால்களை மேல்தூக்கிய பிறகுடன்கையை எடுத்துவிட்டு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து காலைகீழே கொண்டுவந்து தரையில் வைக்கவும் கைகளையும், கீழேகொணர்ந்துவைத்து சிரமபரி

காரம் செய்துகொள்ளவும். இங்கு தேவைக்குத்தக்கவாறு இருந்த பின் மறுபடியும்செய்யவும். நான்கைந்துதடவை விதம் நாளொன்றுக்கு செய்யவும்.

பலன்கள்:- சிறுநீர்க்குழாய் சுத்தமாகி, எரிச்சலைக்குணப்படுத்தி, ஆண், பெண் குறியையும், ஸ்தானத்தையும் இலகுவாக்கும். முகம், கழுத்து, தோள்பட்டைகள், முதுகு, முழங்கால் இவைகளுக்கு நீண்ட வலுவைக் கொடுக்கின்றது. அத்துடன் வயிறு நன்கு கசக்கப்படுவதால் ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கச்செய்கின்றது.

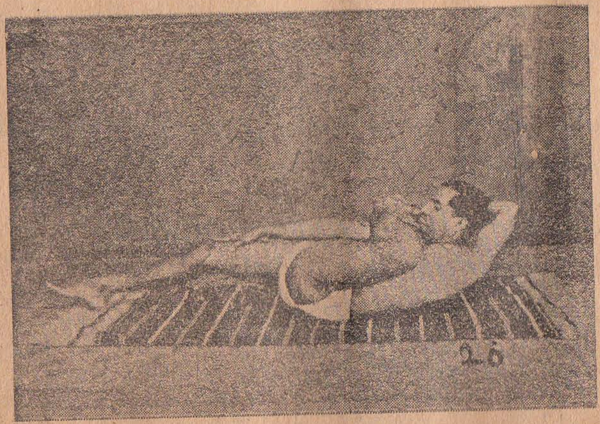
இருதய பலவீனமுள்ளவர்கள் அதிகம் செய்யக் கூடாது.

வயதுவரம்பு:- பாலர்முதல் விருத்தர்வரைசெய்யலாம் பெண்மணிகள் மாதவிடாய், கெர்ப்பகாலம்தவிர மற்றநாட்களில் தேவைக்குத்தக் கவாறு செய்யலாம்.

26, பரிவர்த்தகபாதாசனம்

[ஆரம்பிக்கும்விதம்]

சுத்தமானதும், காற்றோட்டமானதுமான சமதள விரிப்பின் மேல் நேராக மல்லாந்து படுக்கவும். மெதுவாக வலதுகாலைமடக்கி மேல்தூக்கி பின் முகவாய்ப் பக்கம் வலது காலின் முழங்காலைக் கொண்டுவந்து, மூச்சை முழுவதும் வெளிவிட்டு வலதுகையை சிரசுக்குப் பின்புறம் வலதுகாதுப் பக்கமாக மடக்கிக் கொணர்ந்து, வலது காலின் கட்டைவிரலைப் பிடித்தும், இடது காதைத்தொடவும் செய்யவேண்டும்.



இதுசமயம் தலை சிறிது மேல் தூக்கியே இருத்தல்வேண்டும். இந்நிலையில் இடதுகால் கீழே நன்றாகப்படிந்திருக்கவேண்டும்.

இந்நிலையில் இடக்காலை கீழே நீட்டியவாறும், அதன்தொடை மேல் இடதுகையை முழங்கால்மேல் தொடும்வண்ணம் விரல்கள் கீழே பார்க்கும் வண்ணம் வைத்திருக்கவும். சித்திரம் 26- பார்க்கவும்.

இந்நிலையில் சுவாசம் தேவைக்குத்தக்கவாறு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். பின் மற்றக்காலையும் இம்மாதிரி செய்யவும்.

ஆசனத்தைக் கழற்றும்விதம்

சித்திரத்திலுள்ளவாறு படுத்தவுடன் இந்நிலையில் மெதுவாக கையைத் தளர்ச்செய்து விறைப்பின்றி காலின்கட்டைவிரலை பிடித்திருப்பதை எடுக்கவேண்டும். காலை மெதுவாக மேல்நீட்டி கீழே கொணர்ந்துவைத்து, கையையும், கீழே கொணர்ந்து சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளவும். ஆரம்பசாதகர்களுக்கு சற்று கடினமான ஆசனம். சித்திரத்தைப்பார்த்தும், வாசகத்தைப்படித்தும் அடிக்கடி திருத்தியும் பூரணமாகச்செய்யவும்.

பலன்கள்:- சென்ற பாதஜான்ஸீர்சாசனத்தின் பலனைத்தரும் அத்துடன் கைகள், கால்கள், கால்களின்தொடை, சிறுநீர்க்குழாய் இவைகளுக்கு நல்ல இரத்தோட்டத்தைக்கொடுத்து வயிறு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் ஜீரணமாகி வெகு பசியையுண்டாக்கும்.

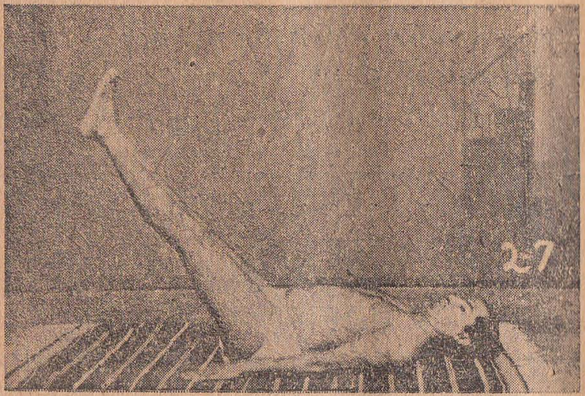
குறிப்பு:- பெண்மணிகள் இந்த ஆசனம் செய்யலாகாது.

27 உத்தானபாதாசனம்

[ஆரம்பிக்கும்விதம்.]

சுத்தமானதும், காற்றோட்டமானதுமான சமதளவிரிப்பின் மேல் பத்மாசனம், ஹலாசனம். விபரீதகரணி முதலிய ஆசனங்களைச்செய்து அவயவங்களை இளக்கிக்கொண்டு பின் இந்த ஆசனம் செய்யவும்.

விரிப்பின்மேல் மல்லாந்து படுக்கவும். கைகளிரண்டையும் உள்ளங்கை மேற்பார்த்தவண்ணம் இரண்டுபக்கவாட்டிலும் கீழேவைத்துக்கொள்ளவும். சுவாசத்தை சற்று வெளிவிட்டு பின் இரண்டு



கால்களையும் ஜோடியாக முக்கால்பாகம் மேல் தூக்கவும். கால்களிரண்டும் விறைப்பாகவே இருத்தல்வேண்டும். இதுசமயம் சுவாசம் சமநிலையிலும், அடக்கமாயும் இருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு தேவைக்குத்தக்கவாறு இருந்தபின் மறுமுறையும் செய்யலாம்.

ஆசனத்தைக் கழற்றும்விதம்

சித்திரம் 27-ல் இருந்தமாதிரி பின்மூச்சை உள்ளிழுத்து பின் இரண்டு கால்களையும் மெதுவாக கீழே கொண்டுவந்து சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளவும். சாதாரணமாக நான்கைந்து தடவைகள் செய்யலாம். பெண்கள் மாதவிடாய், கெர்ப்பகாலம் தவிர்த்து மற்றநாட்களில் செய்யலாம்.

பலன்கள்:- வயிற்றிலுள்ள இரைப்பையின் நரம்புகளை விரியமடையச் செய்கின்றது. ஜீரணத்தையதிகரித்து இரத்தசுத்தியாக்குகின்றது. மலம் கஷ்டமின்றி வெளிப்போகும்.

கால்களிரண்டும் மேல் தூக்கும்சமயம் தலை கனத்திருப்பதால் மார்பு, தலை இவைகளுக்கு நல்ல வலுவைக் கொடுக்கின்றது.

குறிப்பு:- குஷ்டரோகிகளின் கால்கள் வீங்கியமாதிரி சுரந்திருந்தால் அவற்றை அறவே போக்கும். அவற்றில் அசுத்த நீரையும் சமப்படுத்தும்.

வயதுவரம்பு:- பாலர்முதல் விருத்தர்வரை செய்யலாம்.

யோகாசன சந்தேக விளக்கம்.

இப்பகுதியில் ஆசனம், நோயற்றவாழ்வு வாழ சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரப்படும். அநேகர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு தனித்தனியாக பதில்தர அசாத்தியம் எனக்கருதப்படுகின்றது. ஆகவே தொடர்ச்சியாக இப்பகுதியில் இனி நேயர்களின் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரப்படும். தனியாகப்பெற விரும்புவோர் பதிலுக்கு ஸ்டாம்புவைத்து அனுப்பவும். சில அந்தரங்கமான கேள்விகளுக்கு ஆத்மஜோதியில்பதில் எழுதப்படமாட்டாது. யோகாசனசம்பந்தமற்ற சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரப்படமாட்டாது.

—ஆசிரியர்—

1. சந்தேகம்:- பதினைந்துவயதுள்ள என் சகோதரி தக்கவளர்ச்சியின்றி இருப்பதுடன், தற்போதய உயரம் நான்கு அடி ஆறு அங்குலம். ஆகவே தங்கையின் உயரத்தில் அபிவிருத்தி ஏற்படுமோ? ஏற்படாவிடின் ஏதேனும் யோகாசனப்பயிற்சி செய்தால்வளர்ச்சியுண்டா? அல்லது ஏதேனும்மருந்துவகையில் உண்டா? இக்கேள்விகளுக்குத் தங்களின் தாழ்மையான பதிலை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

எம். எஸ். தியாகராஜா; போரக்கடுவ,
[சிலோன், 27-12-56]

விளக்கம்:- கீழ்க்கண்டவாறு காலையில் தினசரி 5- மணிக்குமேல் மலஜலம் கழித்து பின் யோகசனம் செய்துவரும்படி தங்கையை ஊக்குவிக்கவும். எவ்வாற்றாயினும் வயிறு காலியாயிருத்தலே நலம்

	தடவைகள்	தடவை ஒன்றுக்கு செய்யும் நேரம்	தடவை ஒன்று செய்தபின் ஓய்வு
பத்மாசனம்	4	15 விநாடி	10 விநாடி
புஜங்காசனம்:-	4	3 ஸ்வாஸநடை	10 விநாடி
உபவிஸ்டகோணசனம்	4	5 ,,	10 விநாடி
ஜான்ஸிர்ஸாசனம்:-	4	5 விநாடி	10 விநாடி
பஸ்சிமோத்தாணசனம்:-	4	5 ஸ்வாஸநடை	10 விநாடி
ஹாலாசனம்:-	4	5 விநாடி	10 விநாடி
உபவிஸ்ட சிர்ஸாசனம்:-	4	15 ,,	10 விநாடி
சர்வாங்காசனம்:-	4	100 ,,	15 விநாடி
மத்தியாசனம்:-	2	10 ,,	10 விநாடி
சிரசாசனம்:-	2	75 ,,	10 விநாடி
அர்த்தமச்சேந்திராசனம்	4	5 ,,	10 விநாடி
சாந்தியாசனம்:-	1	1 நிமிடம்	– –

மேற்கண்டவாறு அசனங்களைச் செய்க! புஷ்டியுள்ள உணவையும், முருங்கை, தக்காழி, கீரை, காரட் முதலியவற்றை மாற்றி மாற்றிச் சமைத்துண்ணுக.

மாலையில் வயிறு காலியாக இருக்கும்சமயம் கயிறு தாண்டல் [Skipping] 2 தடவைகளில் 300 தாண்டல் செய்க! இவ்வாறுசெய்தால் பலவாரங்களில் 6 அங்குல உயரம் வளர்ச்சியேற்படும். இப்பயிற்சிகள் தினசரி இடைவிடாது செய்துவருக. ஆசனங்கள் செய்யும்சமயம் அவசரப்பட்டும், அமைதியின்றியும் செய்தல் ஆகாது.

2 சந்தேகம்:- யான் நான்குவருடகாலமாக மார்பு நோயால் [TB esses] கஷ்டப்படுகின்றேன். தற்போது அரசினர் ஆஸ்பத்திரியில் மூன்றுமாதமாக சிகிச்சை பெற்றுவருகின்றேன் இருப்பினும் நீண்டநாட்களாக வியாதிக்குப் பல பரிகாரங்களும் செய்துவந்தேன். இச்சமயம் இளைப்பு, சக்தி குறைவு, இருமல், சளி முதலியவற்றால் தாக்குறுகின்றேன். முதுகும் ஒரேவலி.

ஆகவே தற்போது தங்கள் முறைப்படி எவ்விதமான யோகாசனம் செய்துவந்தால் குணம்கிட்டும்? என்பதை சிகிச்சையுடன் தெரிவிக்கும்படி இயம்புகின்றேன்.

கு. பெரியதம்பி; ரூகம; கொழும்பு;
சிலோன் [3-11-56]

விளக்கம்:- அதிகாலை மலசலம்கழித்து 5-மணிக்கு மேல் வயிற்றைக் காலியாக வைத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட ஆசனங்களைச் செய்துவருக.

	தடவைகள்	நிற்கும் காலம்	ஓய்வுகாலம்
பத்மாசனம்:-	4	15 விநாடி	10 விநாடி
புஜங்காசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
பவனமுக்தாசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
ஆகர்ஷண தநுராசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
உத்தானபாதாசனம்:-	4	35 ,,	15 விநாடி
ஹலாசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
சர்வாங்காசனம்:-	4	100 ,,	10 விநாடி
மச்சியாசனம்:-	2	10 ,,	10 விநாடி
விபரீதகரணி:-	4	75 ,,	15 விநாடி
சாந்தியாசனம்:-	1	1 நிமிடம்	—

உணவு வகைகளில் புளி, காரம் அதிகம் சேர்க்கவேண்டாம். புஷ்டியுள்ள பழவகைகளும், பால் முதலியனவும் சேர்த்துண்ணவும்

2. சந்தேகம்:- நான் சிர்ஸாசனம் 6-தடவை; உட்டியாண 4-தடவை; சர்வாங்காசனம் 12-நிமிடம்; மச்சியாசனம் 3-நிமிடம்; சிரசாசனம் 10-நிமிடம்; புஜங்காசனம் 6-தடவை; பஸ்சிமோத்தாண 4-தடவை; மத்சேந்திராசனம் 3-தடவை; ஹலாசனம் 6-தடவை; பத்மாசனம் 2-நிமிடம்.

யான் மேற்கண்ட ஆசனங்களை 5-வருடங்களாகச் செய்கின்றேன். அவற்றில் சர்வாங்காசனம் செய்யும் சமயம் வலது தோளின் நரம்புகளிலும், முள்ளந்தண்டு எலும்பிலும், அடிப்பாகத்தி

னும் பிடிப்பேற்படுகின்றது. அவ்வாறேற்படும் சமயம் கழுத்து வலதுபக்கம் திருப்புங்கால் வலியுமேற்படுகின்றது. மேற்கூறிய இரண்டு பாகங்களிலும் பிடிப்பேற்படுவதன் காரணமென்ன? தொடர்ந்து மேற்கண்ட ஆசனங்களைச் செய்யலாமோ என்பதை எழுதுக.

இல் வாழ்க்கையிலீடுபட்டுள்ளேன். தற்போதய என் வயது 37 ஆகின்றது. பெரும்பாலும் நித்திரை விழிப்போடு கூடிய தொழிலேயாகும். விபரமாக பதில் தரும்படி கேட்டுக்கொள்வதுடன், நித்திரையில் விந்து ஸ்கலிதமாகின்றது.

க. சிவகுரு; டெகிவல; கொழும்பு
சிலோன் [2-12-56]

விளக்கம்:- தாங்கள் ஆசனங்களைச் செய்வது பெரும்பான்மையும் மாறுதலாகவே இருக்கின்றது. ஆகவே அவற்றைமாற்றி கீழ்க்கண்டவாறு காலையில் செய்துவருக. அத்துடன் உணவு வகையில் பாதாமி ½ பலம், கசகசா 1/2 பலம் தேங்காய் கொப்பரை 1/2 பலம். இம்மூன்றையும் தனித்தனியாக அரைத்து 1/4 படி பசும் பாலில் இம் மூன்றையும் போட்டு காய்ச்சி சர்க்கரை சிறிது சேர்த்து [பனஞ்சர்க்கரை இருந்தால் மிக நலம்] காலை சிற்றுண்டிக்குப்பின் சாப்பிட்டுவரவும்.

	தடவைகள்	நிற்கும்காலம்	ஓய்வுகாலம்
பத்மாசனம்:-	4	25 விநாடி	10 விநாடி
புஜங்காசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
ஜான்ஸிர்ஸாசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
பஸ்சிமோத்தானாசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
ஹலாசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
சர்வாங்காசனம்:-	4	150 ,,	15 விநாடி
மச்சியாசனம்:-	2	15 ,,	10 விநாடி
சிரசாசனம்:-	2	150 ,,	10 விநாடி
அர்த்தமச்சேந்திராசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
திரிகோணாசனம்:-	4	5 ,,	10 விநாடி
சாந்தியாசனம்:-	1	2 நிமிடம்	—

குடும்பத்திலீடுபடுவதால் ஓர்நாள் இரவை [அதாவது மாலை 6-மணிமுதல் காலை 6-மணிவரை] 4 பாகங்களாகப்பிரித்து முற்பாதி பாகத்தில் இல்லறத்திலீடுபட்டு பிற்பகுதியிலீடுபடுவதாக இருந்தால் அன்றுமட்டும் யோகாசனப் பயிற்சியை செய்யாதிருத்தல் வேண்டும்.

தம்மபதம்.

அற்ப சுகத்தை இழப்பதால் பெரிய இன்பத்தைக் காணலாம் எனின், ஞானி அற்ப சுகத்தைக் கைவிட்டுப் பெரிய இன்பத்தை நாடுவானாகுக.

o o o o o o o o o

உலகவாழ்வை விட்டுத் துறவியாதல் கஷ்டம். அவ்வாழ்வை அநுபவிப்பதும் கஷ்டம். இல்லறத்தானாக வீட்டில் இருந்து வாழ்வதும் கஷ்டம். ஆகலால் எவனும் நாடோடியாகத் திரியவேண்டாம். எவனும் துன்பத்தில் விழவும் வேண்டாம்.

o o o o o o o o o

யுத்தத்தில் யானை, வில்லிலிருந்து தெறித்து வரும் அம்புகளைத் தாங்குவதுபோல, நான் பிறர் உரைக்கும் நிந்தை மொழிகளைத் தாங்கிக்கொள்வேன். ஏனெனில் பெரும்பாலான ஜனங்கள் பண்பற்றவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

கௌதம புத்தருக்கு
சுந்தன் அளித்த
விருந்தும், கடைசி தர்மோபதேசமும்

பகவன் புத்தர் தனது மாந்தோப்பிலே எழுந்தருளியிருப்பதையறிந்து சுந்தன் விரைந்துவந்து பகவரை வணங்கி அடுத்த நாளைக்குத் தனது இல்லத்தில் உணவுகொள்ளும்படி அழைத்தான். பகவர் ஒத்துக்கொண்டார். சுந்தன் பலவித உணவுகளை சமைத்ததோடு காட்டுப்பன்றியின் இறைச்சியையும் சமைத்திருந்தான். பகவன் புத்தர். பௌத்த பிக்குகளுடன் சுந்தன் இல்லம் சென்றார். காட்டுப்பன்றியின் இறைச்சியை அன்போடு சமைத்து வைத்திருப்பதையறிந்த பகவன் புத்தர், அதனைப் பிக்குகளுக்குப் பரிமாறக் கூடாதென்றும் அதைக் கொண்டுபோய்ப் புதைத்துவிடவேண்டும் என்றும், ஆனால், அன்போடு சமைக்கப்பட்ட அதைச் சுந்தனுடைய திருப்திக்காகத் தகாதருக்கு மட்டும் பரிமாறலாம் என்றும் அருளிச்செய்தார் சுந்தன் அவ்வாறே செய்தான்.

காட்டுப் பன்றியின் இறைச்சியை உட்கொண்ட காரணத்தினாலே, அது சமிக்க முடியாத கடின உணவு ஆகையினாலே, பகவருக்கு வயிற்றுக்கடுப்பு உண்டாயிற்று. அதனை அவர் பிறர் அறியாதபடி அடக்கிக்கொண்டு வழக்கம்போல நன்றிகூறும் பொருட்டுச் சுந்தனுக்கு அறவுரைகூறிய பிறகு அவ்விடத்தைவிட்டுப் புறப்பட்டார். ஆனந்தரிடம் "குசிநகரம் செல்வோம்" என்று கூறினார் ஆனந்தர் "அப்படியே" என்று கூறிக் குசிநகரம் நடந்தார். பகவன் புத்தருக்கு வயிற்றுக்கடுப்பு அதிகமாயிற்று. பொறுக்க முடியாத வலி வயிற்றில் ஏற்பட்டது. ஆகவே வழியிலேயே படுக்கக் கொள்ள விரும்பினார். "ஆனந்தா, மரத்தின்கீழே துணியை விரித்துப்போடு" என்றார் ஆனந்தர் மரநிழலில் துணியை விரித்துப் படுக்கை அமைத்தார். பகவன் புத்தர் வலது புறமாக சாய்ந்து படுத்தார். பிறகு நீர் வேட்கையாக இருந்தபடியால், ஆனந்தர் சென்று ஆற்றிலிருந்து கொண்டு வந்த நீரைப்பருகி விடாய் தீர்த்தார்.

சிறிது இளைப்பாறிய பிறகு ககுத்த ஆற்றுக்குச் சென்று நீராடினார். பிறகு ஆற்றைக்கடந்து மாஞ்சோலையை அடைந்து அங்கிருந்து மள்ளர் நாட்டைச் சேர்ந்த குசிநகரத்து உபவர்த்தன வனத்திற்குச் சென்றார். அங்கு இரண்டு சாலமரங்களுக்கு இடையில் துணியை விரிக்கச்சொல்லி வடக்கே தலைவைத்து வலது கைப்புறமாகச் சிங்கம் படுப்பதுபோல படுத்தார்.

அப்போது ஆனந்தருக்கு பல செய்திகளைக் கூறினார். பகவன் புத்தர் பரிநிர்வாணம் அடைந்தால் அவருக்கு என்னென்ன கடைசிச் சடங்குகள் செய்யவேண்டும் என்று ஆனந்தர் கேட்டார். அதற்குப் பகவர் "பிக்குகள் அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இல்லறத்தைச் சேர்ந்த சாவகநோன்பிகள், செய்யவேண்டியவற்றைச் செய்வார்கள்" என்று கூறி, உலகத்திலே தூபிகட்டிப் போற்றப்பட வேண்டியவர் நான்கு பேர் உளர். அவர்கள் ததாகதர், பிரத்யேக புத்தர், அர்ஹந்தர், சக்ரவர்த்திகள் என்பவர். இவர்களுக்குச் சேதியம் அமைக்கப்படவேண்டும் என்று விளக்கினார்.

பகவன் புத்தர், பிறகு ஆனந்தரை அழைத்துக் குசிநகரத்துக்குச் சென்று அங்குள்ள மன்னர்களுக்குத் தமது பரிநிர்வாணத்தைக் கூறிவரும்படி சொன்னார். "இன்று இரவு கடையாமத்திலே ததாகதர் பரிநிர்வாணம் அடையப் போகிறார். ததாகதர் நமது நாட்டுக்கருகில் வந்து பரிநிர்வாணம் அடைந்தபோது நாம் அவ்விடம் இல்லாமற்போனோமே என்று நீங்கள் பிறகு வருந்த வேண்டாம். இச்செய்தியையறியுங்கள்" என்றுசொல்லி வரும்படி அனுப்பினார்.

ஆனந்ததேரரும் இன்னொரு தேரரும் புறப்பட்டுக் குசிநகரம் சென்றார்கள். அப்போது நகரமண்டபத்திலே மன்னர்கள் ஏதோ காரணமாகக் கூட்டங்கூடியிருந்தார்கள். அவர்களிடம் சென்று பகவன் கூறிய செய்தியை ஆனந்த தேரர் கூறினார். இதைக்கேட்ட மன்னர்கள் வருத்தம் அடைந்தனர். இச்செய்தி உடனே நகரமெங்கும் பரவியது. முதியவரும், இளையவரும், பெண்களும் குழந்தைகளும் அழுது புலம்பினார்கள். "பகவன் புத்தர் இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் பரிநிர்வாணம் அடையப்போகிறார், இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் பரிநிர்வாணம் அடையப்போகிறார்" என்றுகூறித் துன்பம் அடைந்தார்கள். பிறகு மன்னர்களும் ஆண்களும் பெண்களும் முதியவரும் குழந்தைகளும் எல்லாரும் உபவர்த்தன வனத்திற்கு வந்தார்கள்.

அப்போது ஆனந்த மகாதேவர் தமக்குள் இவ்வாறு கருதினார். "மள்ளர்களை ஒவ்வொருவராகப் பகவரிடம் அனுப்பினால் பொழுது விடிந்துவிடும். ஆகையால் குடும்பம் குடும்பமாக பகவரிடம் அனுப்புவது நல்லது" என்று எண்ணி, ஒவ்வொரு குடும்பமாக உள்ளே வரச்சொல்லிப் பகவன்புத்தரிடம் "இன்ன பெயருள்ள மன்னர் தமதுகுடும்பத்துடன் வந்திருக்கிறார்" என்று எல்லாக் குடும்பத்தவரின் பெயரையும் கூறினார். அந்தக் குடும்பத்தார் பகவன் புத்தருக்கு வணக்கம்செய்து சென்றார்கள். இவ்வாறு அவ்விரவு முதல் யாமத்திற்குள் எல்லா மன்னர் குடும்பத்தாரும் வந்து பகவன் புத்தரை வணங்கித் தங்கள் இல்லம் சென்றார்கள்.

அந்தச் சமயத்தில் குசிநகரத்தில் சுபத்தர் என்னும் பெயருள்ள துறவி இருந்தார். இவர் பௌத்தரல்லர். வேறு மதத்தைச் சேர்ந்தவர். அவ்விரவில் புத்தர் நிர்வாணமோக்ஷம் அடையப் போகிறார்என்பதை அறிந்த இத்துறவி, பகவன் புத்தரைக் காண வேண்டும் என்று விரும்பினார். அவர் உபவர்த்தன வனத்திற்கு வந்து, புத்தரைப் பார்க்க விடும்படி ஆனந்ததேரரைக் கேட்டார். இவர் பகவரிடம் சமயவாதம்செய்து அவருக்கு ஆயாசத்தை உண்டாக்குவார் என்று கருதி, ஆனந்தர் அவரை உள்ளே அனுப்ப மறுத்தார். சுபத்தர் பகவரை அவசியம் பார்க்கவேண்டுமென்று கூறினார். ஆனந்தர் மீண்டும் மறுத்தார். இதையறிந்த பகவன் புத்தர், சுபத்தரை உள்ளே அனுப்பும்படி ஆனந்தருக்கு கூறினார். ஆனந்தர் அவரை உள்ளே அனுப்பினார்.

சுபத்தர் பகவரிடம் சென்று வணங்கி அவருக்கு ஆயாசமுண்டாக்க விரும்பாமல் தமக்கு பௌத்தக் கொள்கையை போதிக்கும்படி வேண்டினார். பகவர், நான்கு வாய்மைகளையும் எட்டு மார்க்கங்களையும் தெளிவாகவும் விளக்கமாகவும் உபதேசம் செய்தார். இதைக்கேட்ட சுபத்தர் போதி ஞானம் பெற்று புத்ததர்ம சங்கத்திடம் அடைக்கலம் புகுந்தார். பிறகு தன்னைப் பௌத்த சங்கத்தில் சேர்க்கும்படி கேட்டுக்கொண்டார். பகவன் புத்தர் அவரை பிக்குவாக்கிச் சங்கத்தில் சேர்த்தார். பகவன் புத்தரால் கடைசியாகப் பௌத்தமதத்தில் சேர்க்கப்பட்டவர் இந்தச் சுபத்தரே.

புத்தர்வாக்கு

மதம்

மதம் என்பது யாது? தீமை செய்யாமை, நன்மை மிகுதியாகச் செய்தல், அன்பும் அருளும் கொள்ளுதல், உண்மையும் தூய்மையும் உடைமை, இவையே மதமாகும்.

முத்தி

காமம், வெகுளி, மயக்கம் மூன்றையும் அறவே ஒழித்தவர்கட்குத் துன்பம் கிடையாது. முத்திபெறுவர்.

சாந்தி.

அறிவின்றித் தியானமில்லை, தியானமின்றி அறிவில்லை. அறிவும் தியானமும் யாரிடமுண்டோ அவரே சாந்தியடைவார்.

பேறு

பிறருக்கு உதவுவதே பெரும் பேறு; பெரியோருடன் நட்புக்கொள்வதே பெரும் பேறு; துன்பம் வரினும் சோர்ந்துவிடாதிருப்பதே பெரும பேறு.

சான்றோன்

எவன் மனத்தூய்மை, அடக்கம், அறிவு உடையவனோ, எவன் மனத்தில் செருக்கும் தீமையும் இல்லாதவனோ, அவனே சான்றோன்.

எவன் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அருள் உடையவனோ, அவன் சான்றோன்.

எவன் தான் தவறு செய்யாதிருந்தும் பிறர் பழிச் சொல்லைப் பொறுத்துக் கொள்கின்றானோ அவன் சான்றோன்.

அறிஞர்

அறிவில்லாதவன் தன் அறியாமையை அறிந்தால் அந்த அளவுக்கு அறிவுடையவனே. ஆனால் அறிவில்லாதவன் தன்னை அறிவுடையவனாக எண்ணினால் அவனே முற்றிலும் அறிவில்லாதவனாவான்.

அறம்

அறிவும் அறமும் உடையவனாய், உண்மை உரைப்பவனாய், நடுநிலைமை தவறாதவனாய், தன்கருமத்தில் கண்ணுடையவனாயிருப்பவனைப் பெரியார்கள் போற்றுவர்.

குலமும் குடியும் பெருமை தருவதில்லை. பெருமை தருவது உண்மையும் ஒழுக்கமுமே.

இனியவை கூறல், நல்லன ஈதல் உதவிசெய்தல், நடுநிலை நிற்றல், இவற்றால் தான் உலகம் உள்ளதாகும்.

மறம்

வண்டியின் சக்கரம் வண்டியுடன் இருக்கும், காளையில் பின் தொடர்ந்துபோவதுபோல, துன்பமானது மனம், மொழி, மெய் மூன்றிலும் தீமையுடையவன் பின்னால் தொடர்ந்துசெல்லும்.

மனிதன் நடக்கும் போது அவனுடைய நிழல் அவனை விடாமற் செல்லுவதுபோல, இன்பமானது மனம், மொழி, மெய் மூன்றிலும் நன்மையுடையவன் பின்னால் தொடர்ந்து செல்லும்.

தன்னலமின்மை

வயல்களைக் கெடுப்பவை களைகள். மக்களைக் கெடுப்பவை தன்னலச் செயல்கள்.

செல்வம் உடையவன் அதைத் தனித்து அனுபவித்தால் அதை இழந்தவனே.

மக்களுக்குத் துன்பம் தருவது தன்னலமே, அவர்களை விட்டுக் கவலைகள் அகல்வதில்லை.

ஒழுக்கம்

தன்னிடத்திலுள்ள தீயவொழுக்கத்தை அறிந்து அதைவிட்டு அகல்பவனே முன்னேற்றம் அடைபவன்.

உள்ளத்தை அடக்குவது கடினம், அது ஓடித்திரியும் இயல்புடையது. ஆனால் அதை அடக்கி ஆள்பவனே ஆனந்தம் அடைவான்.

தன்னை அடக்கிறவனே தளபதிகளுள் தலை சிறந்தவன். பிறரை வெல்வதிலும் தன்னை வெல்வதே சால நன்மை தருவது.

தூய்மை

பொன்னைப் புடம்போட்டு ஒளிவிடச் செய்யுமாறு அறிஞர் தம்முடைய உள்ளத்திலிருக்கும் கணந்தோறும் கடுகளவாகவேனும் மாசுகளை அகற்றிக்கொண்டே இருப்பர்.

பிறர் குற்றம் காண்பது எளிது. தன்குற்றம் காண்பது கடினம். மக்கள் பிறர் குற்றங்களையே நாடுவர்.

உள்ளும் புறமும் ஓட்டையில்லாத பானையே அரண் எனத் தகும். அதுபோல் ஆக்கிக்கொள் உன்னுடைய உள்ளத்தையும்.

இதயத்துக்குள் தீய எண்ணங்கள் வாராமல் கவனித்துக்கொள். அவை உன்னை அறியாமலே வந்து புகுந்துவிடும் தன்மை உடையன. தீய எண்ணங்கட்கு இடங்கொடாதவனே இன்பம் காண்பான்.

வாய்மை

உண்மை என்னும் விளக்கை உறுதியாகப் பிடித்துக்கொள்.

எவனிடம் உண்மை, ஒழுக்கம், தூய்மை உண்டோ, அவனே சான்றோன்.

நட்பு.

கொடுக்கக் கடினமானதைக் கொடுத்தல் செய்யக் கடினமானதைச் செய்தல், பொறுக்கக் கடினமானதைப் பொறுத்தல், இம்மூன்றும் உடையவனே நண்பன்.

நல்ல நண்பர் உடையவர் நலம்பெறுவர், தீய நண்பர் உடையவர் அழிவர்.

குறைகளை எடுத்துக் கூறும் நண்பன் புதையல் காட்டுபவனை ஒப்பான்.

எவன் உன் நண்பனோ நீ அவன்போல் ஆவாய்.

பகைமை

பகைமையை விட்டவரே உலகத்தில் இன்பம் துய்ப்பவர்.

இவன் ஏசினான். அடித்தான் என்ற எண்ணங்களை நினையாதவர்கள் பகைமை உணர்ச்சியினின்றும் நீங்கிவிடுவர்.

பகைமை ஒருநாளும் பகைமையால் போவதில்லை, பகைமையின்மையாலேயே போகும், இதுதான் அறம் கூறும் நெறி.

எவன் பொங்கி எழும் வெகுளியை அடக்குகிறானோ, அவன் மனத்தின் சாரதி, மற்றவர் எல்லோரும் லகானை மட்டும் பிடித்திருப்பவர்.

தம்மபதம்.

பிறரைத் துன்புறுத்தித் தான் இன்பமடைய விரும்புவோன் துவேஷத்தளைகளில் சிக்குண்டு துவேஷத்திலிருந்து விடுபடுவதில்லை.

நல்லோர் இமயமலையைப்போல் நெடுந்தூரத்தில் இருந்தே பிரகாசிக்கின்றனர். ஆனால் தீயோர் இரவின் இருளோடு எய்த அம்புகளைப்போல் கண்ணுக்கே புலனாவதில்லை.

கற்றாவின் மனம்.

(பொ. கனகராசா)

உலகியல் வாழ்வில் மக்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டும் பொருட்களும் வேண்டாப் பொருட்களும் இருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் தம் ஆசைகளின் எழுச்சிக்கு ஏற்ற வண்ணம் பல பொருட்களுக்காக ஏங்குகின்றனர். ஆனால் உலக வாழ்வும் வேண்டாம். பேரும் புகழும் செல்வமும் வேண்டாம். இறைவனோடு இணைந்து இருப்பதே இன்பமாக இருக்கிறது. ஒருவருக்கு இவற்றை மணிவாசகப்பெருமான்,

வேண்டேன் புகழ்வேண்டேன் செல்வம் வேண்டேன்
மண்ணும் விண்ணும் வேண்டேன்
பிறப்பிறப்புச் சிவம் வேண்டார்தமை நாளுந்
தீண்டேன் சென்று சேர்ந்தேன் மன்னு திருப்பெருந் துறை
யிறைதாள்
பூண்டேன் புறம் போகேனினிப் புறம் போக வொட்டேன்.

என்று மிக அழகுபட எடுத்துரைக்கின்றார். அவர் தமது உள்ளம் இறைவனோடு ஒன்றி. ஒருமைப்பாடுபெற்று, ஒளிரவேண்டுமென ஆசை கொள்கின்றார். இவ்வித ஆசை மேலீட்டினால் பயன்கள் ஒன்றேனும் இல்லாமல் பறந்துவிடுகின்றன. அவைகளாவன இறப்பதற்குப் பயமும், இனிமேற் பிறப்பதற்குப் பயமுமாம். இத்துடன் வானைப்பெறுவதாயினும் மண்ணுலகைப் பெற்று மண்ணாதி மண்ணாவதையும், பெரும் பேறாகக் கொள்ளவில்லை. அப்பெரியாரின் யாது பெரும் பேறாக இருக்கலாம்? கீழ்க்காணும் திருவாசகம் விளக்கிறது:—

யானேதும் பிறப்பஞ்சேனிறப் பதனுக்கென் கடவேன்
வானேயும் பெறில் வேண்டேன் மண்ணாள்வான் மதித்துமிரேன்
தேனேயு மலர்க் கொன்றைச் சிவனே யெம்பெருமானெம்
மானே யுன்னருள் பெறு நாளென்றென்றே வருந்துவனே.

வேண்டாப் பொருட்களைக் கூறியும், ஆசையூட்டும் அவரின் வேட்கையைக் கூறியும் வந்தார், மேற்காட்டிய இரு செய்யுட்களினும்.

ஆனால் அவருடைய ஆசை முற்றுப் பெறவில்லை. இதனால் தான் தாயுமானவரும் 'ஆசைக்கோர் அளவில்லை' என்று கூறினார். வெளி ஆசைகளை ஒருவாறு போக்கிக் கொண்டாலும், உள்ளத்தோடு, உணர்ச்சியோடு தொடர்புடைய ஆசைகளைப் போக்குவது கடினமானதாகும். அதற்கு அளப்பரிய மன உறுதிவேண்டும். அதாவது 'வைராக்கியம்' என்று அதை அழைக்கலாம். அப்படியான திடசித்தம் இருந்தாலும். உற்றார் உறவினரைப்பற்றி எண்ணும் பொழுது உள்ளம் உருகுகின்றது. உலக வாழ்வை வெறுத்துத் துறவியாக இருந்த பட்டினத்தடிகளையே அப்பாசம் பற்றிக் கொண்டது. 'யான் எனது' என்ற நிலைமாறி, 'நீயும், நினதும்' என்ற பரிபக்குவ நிலையைப் பெற்றிருந்தும், தாயன்பு அவரை விட்டு நீங்கவில்லை. அவரின் அன்னையார் இறந்தபொழுது தாங்கொணாத் துயரையடைந்தார். அவர்உள்ளத்தை முற்றாகக் காணமுடியாவிட்டாலும் அவருடைய பாட்டுக்களிலிருந்து கலங்கியஉள்ளத்தை ஓர் அளவுக்குக் காணமுடிகின்றது. அவரின் அன்னை வெந்தழலில் வேகும் பொழுது சோகம் நிரம்பிப் பாடுகிறார்.

வெந்தாளோ சோணகிரி வித்தகா
வந்தாளே நின்பதத்தில் வந்தாளோ

ஆகவே முற்றும் துறந்த ஞானியையும் உற்றார் உறவினரின்பாசங்கள் பிடித்திருக்கின்றன. ஆனால் மணிவாசகப்பெருமான் உற்றாரையான் வேண்டேன் என்று கூறுகின்றார். "ஊரும் பேரும்" அவருக்கு வேண்டாப் பொருள்களாகிவிட்டன. இனி அவர் கற்றாரோடு தொடர்பு கொண்டிருந்தார் சிலகாலம். பரந்த அறிவையும். விரிந்த அனுபவங்களையும் பெற்றார். அவர்களோடு பல காலம் கூடிவாழ்ந்தாலும் அப்படிக் கூடிவாழும் இன்பம் சிறிதளவேயாம். இன்னும் காதுக்கினிய கருத்துக்கினிய காவியங்களையும். கவிதைகளையும் பயின்றாலும், பயன் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. கருத்துக்கினிய கவிதைகளைக் கற்கக் கற்க இன்பமாக இருப்பது இயல்பு. கற்றாரோடுகூடிக் கலந்துகற்பது இன்னும் இன்பம் பயக்கும். ஆனால் அவைகளெல்லாம் சிறந்தவையாகத் தோன்றவில்லை.

பின்பு யாது அவர் வேண்டுவது.?

கன்று ஈன்ற பசுவைப்போல அல்லுறுகின்றதாம் அவர் உள்ளம். கன்றை ஈன்றதும் பசு, எவ்வளவு களைப்பு இருந்தாலும்

கன்றிலேயே கவனமாக இருக்கின்றது. இளங்கன்று அங்கும் இங்குமாக அசைந்து ஆடும் பொழுது அதன் உள்ளமும் ஊசலாடுகின்றது. தனது கன்று தவறுதலாக எவ்விடமாவது ஓடிவிடுமோ என்று தாய்ப்பசு தவித்தவிக்கின்றது. தளர்ச்சியுள்ள நிலையிலும் தள்ளாடித் தள்ளாடித் திரியும் கன்றைக் கண்ணினிமைபோலக் காப்பாற்றுகின்றது. அப்பசுவின் மனம் கன்றின்மேலே நிலைத்து நிற்கின்றது, அந்நிலையைத் தானும் பெறுவதற்கு ஆசைப்படுகின்றனர். அத்தகைய பேற்றை அளிக்குமாறு இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றார். அவற்றைவிடப் பெரும் பேறு உலகில் இல்லைப்போலும். ஆதலினாற்றான் கற்றாவின் மனம் போலக் கசிந்துருக வேண்டுவனே. என்று கூறுகின்றார். இவற்றை விளக்கும் திருவாசகம் பின்வருமாறு.

உற்றாரை யான் வேண்டேனூர் வேண்டேன் பேர் வேண்டேன்
கற்றாரை யான்டேன் கற்பனவுமினியமையுங்
குற்றாலத் தமர்ந்துறையுங் கூத்தாவுன் குரைகழற்கே
கற்றாவின் மனம் போலக்கசிந்துருக வேண்டுவனே.

தம்மபதம்.

அறிவாளியாயும், உன்னோடு ஒத்துப் பழகக்கூடியவனாயும் ஒரு தோழன் கிடைப்பானாகில் எல்லா இடையூறுகளையுங்கடந்து அவனுடன் கருத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் நட்புக்கொள்வாயாக.

வயல்களுக்குத் தீமை களைகள், மனித வர்க்கத்திற்குத் தீமை ஆசை. ஆதலால் ஆசையற்றவர்களுக்குச் செய்தஉதவி பெரும் பயனை அளிக்கும்.

மோதிரவிரலும் சுட்டுவிரலும்

(தெய்வீக வாழ்க்கை)

ஒருநாள் மோதிரவிரலுக்கும் சுட்டுவிரலுக்குமிடையில் ஒரு விவாதம். நான் பெரியவனா? நீ பெரியவனா? என்பதுதான் விஷயம். இருவரும் நானே பெரியவன் என்று கூறினர். மோதிர விரல் தனது நியாயத்தை எடுத்து ஆணித்தரமாகக் கூறினது. மக்கள் மிகமிக விலை உயர்ந்த மோதிரங்களால் என்னை அலங்கரித்து அழகு பார்க்கின்றார்கள். அதனால் எனக்கு மோதிரவிரல் என்றே பெயர் ஏற்பட்டுவிட்டது. பணங்குறைந்தவர்கள்கூட சங்குமோதிரம் இரும்பு மோதிரம் எனப் பலவாறு அழகுசெய்வர். பாலர்கள் விளையாடும்போதுகூட ஓலையினால் மோதிரம் இழைத்து அழகுபார்க்கிறார்கள். மக்களில் யார்தான் என்னை அழகுபடுத்துவதில்லை. இந்துசமயக்கிரியைகள் எதுநடந்தாலும் முதலில் குசதர்ப்பையினால் எனக்குப்பவித்திரம் இட்டே தொடங்குகின்றார். இலௌகிக கருமங்களில் மாத்திரமன்று ஆத்மார்த்திக விஷயங்களிலும் முதலில் எனக்கே மரியாதை நடக்கின்றது. மனிதர் உம்மைக் கார்ச்சகுனமாகவே கருதுகின்றார்கள். பெரியவர்கள் முன்னிலையில் கதைக்கும்போது உம்மை அவர்கள் முன்னிலையில் காட்டினால் போதும். அவர்களுக்குத் தலைக்குமேல் வந்துவிடும் கோபம். ஆசாரம் தெரியாதவன். மரியாதை தெரியாதவன். சின்னப்பயல் என்றெல்லாம் சொல்லிவிடுவார்கள். ஜபம் செய்யும்போது ஜபமாலை மணிகளைக் கூட என்னைக்கொண்டே எண்ணுகின்றார்கள். குருவுக்குமுன்னிலையில் எக்கணாள் நான் தலைநிமிர்ந்து நின்றேன். அப்போதெல்லாம் அவர்கள் என்னைக் குறைகூறியதே கிடையாது. பிராணாயாமம் செய்யும்போதுகூட எனது உதவிவேண்டியுள்ளது. இறைவனுக்கு மலர்மாலை தொடுக்கும்போதுகூட எனது உதவி வேண்டி உள்ளது. உம்மை வேதத்தில் விசுவாசம்கொண்ட அத்தனைபேரும் வெறுக்கின்றார்களே.

இதைக்கேட்டதும் சுண்டுவிரலுக்குக் கோபம் தலைக்குமேலே வந்துவிட்டது. ஏ மோதிர விரலே அனாவசியமாக உம்மைப் புகழாதீர். நான் நிச்சயமாகவே உம்மிலும் பார்க்கப் பெரியவன். நான் பெரியவன் என்பதை நீர் நான்சொல்லித் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியதில்லை. பரமசிவனிடமே கேட்டறிந்துகொள்ளும். எல்லாம் கற்றறிந்த ஜனகர் முதலாய நால்வருக்கும் வேதத்தின் பயனைப் பரமசிவனார் என்னுடைய உதவியைக் கொண்டல்லவா மோனநிலையில் இருந்து சின்முத்திரைமூலம் சொல்லாமற் சொல்லிக் காட்டினார். பரமசிவனுக்கு அடுத்தாற்போல் எனக்குத்தானே உலகில் மதிப்புண்டு. உன்னோடு சேர்ந்ததனால்அல்லவா என்னுடைய மதிப்பு உலகுக்குகூடத் தெரியவில்லை. உன்னுடைய கூட்டுறவினின்று என்றைக்கு விலகுகின்றேனோ அன்றைக்குத்தான் எனது மதிப்பை உலகம் அறியும். பிரசங்கிகள் பிரசங்கம் செய்யும் பார்த்திருப்பீரே. எல்லா உலகிற்கும் இறைவன் ஒருவன் என்னும்போது ஆண்டவனைச் சுட்டிக்காட்ட யாரைப் பயன்படுத்துகின்றார்கள். பக்கத்திலுள்ளாரின் உதவியின்றி என்னைப்போல்த் தலைநிமிர்ந்து தனித்து நிற்கமுடியுமா உன்னால்? ஒரு மனிதனையோ, ஒரு பொருளையோ ஒரு தேசத்தையோ மற்றவர்க்கு எடுத்துக்காட்டும்போது என்னை உபயோகியாமல்எவ்வாறு அவர்களால்விளங்கவைக்கமுடியும்? மௌனவாத்தியம் வாசிப்பவனிடம்கூட விசாரித்துப்பார்த்தால் யார் உபயோகமானவன் என்பது தெளிவாக விளங்கிவிடுமே. நான் ஒரு வைராக்கியக்கட்டை. உன்னைப்போல் பொன்னுக்கும் பூணுக்கும் ஆசைப்பட்டவன் அல்ல.

இப்படியாக இருவருக்கும் கடுமையா விவாதம் நடந்தது. அந்த வழியே ஒரு பிச்சைக்காரன் வந்தான். சண்டையை விசாரித்தான். அவர்கள் இருவரையும் நோக்கி ஒருசிறு குட்டிப்பிரசங்கம் செய்து தீர்த்துவிட்டான்.

தோழர்களே! ஒருவர் இன்னொருவருக்குப்பெரியவராக இருக்கமுயன்றால் வாழ்க்கையில் அமைதியோ இன்பமோ பெறஇயலாது. தாழ்மையுள்ளவனிடமும் அகங்காரமற்றவனிடமுமே அமைதியைக் காணலாம். மமதையே விருப்பு வெறுப்புக்குக் காரணம். மமதையை அகற்றினோமானால் பிறவித்துன்பமும் உள்ளவாகா. அகங்காரமே பிறப்பிறப்பிற்கு வித்தாம்.

கர்ம, இராஜ, பக்தி, ஞான யோகங்களைக் கொண்டு அகந்தையை விட்டொழிப்பதே ஞானிகளின் குறிக்கோளாகும். இரா

ஜயோகி மமதையை மனதின் மூலமாகக் கட்டுப்படுத்துகின்றான். ஞானயோகி தன்னுடையஉடல், மனம், அறிவு என்பவற்றிலிருந்து பிரிந்து நின்று அகங்காரத்தைவிடுத்து ஆத்மசக்தியை வளர்த்து சந்தோஷத்தை அநுபவிக்கின்றான். பக்தயோகி உடல், மனம், அறிவு இம்மூன்றையும் இறைவனாகிய குருவுக்கே ஒப்படைத்து மமதையை விட்டொழித்துச் சச்சிதானந்தப் பெருவாழ்வைப் பெறுகின்றான். கர்மயோகி தான்செய்யும்தொழில் அனைத்தும் ஈஸ்வர அர்ப்பணமாக்கி வெற்றிதோல்வியில் பங்குகொள்ளாதவனாக வாழ்கின்றான்.

ஒருவனிடத்தில் அகங்காரம் உண்டானால் அவன்மனம் கடவுள்பால் செல்லாது. தெய்வீக வாழ்வை மேற்கொண்டு அகந்தையை அகற்றவேண்டும். ஞானயோக வாழ்வில் ஸ்திரநிலை பெற்றவன் மமதையை முற்றாகவிடுவிக்கவனாவான். இந்துசமயத்து மந்திரங்கள் எல்லாவற்றிலும் 'நம' என்பது கலந்துள்ளது. "ஓம் நமோ நாராயணாய," "ஓம் நமோ பகவத் வாசுதேவாய" "ஓம் நமோ நமசிவாய" இவையெல்லாவற்றுள்ளும் நம என்பது அடங்கியுள்ளது. நம என்றால் சரண்புகுதல் என்பது பொருள். இறைவனிடம் சரண்புகாமல் இறைவனைப்போற்றுவதென்பது அர்த்தமற்றது. பக்தியோகத்தில் உயர்ந்த நிலையென்பது ஆத்மநிவேதனம் அல்லது சரண்புகுதல் ஆகும். அகங்காரம் உள்ளவனுக்கு சரண் அடைய இயலாது. அகங்காரம் பக்தி யோகியின் எதிரியாகும். சுருங்கக்கூறின் அது எல்லாயோகங்களுக்கும் எதிரியே.

ஆதலால் நண்பர்களே நீங்கள் பணிவுள்ளவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். பொறுமைக்கு மூலகாரணம் எளிமையே. இறைவன் அருளாலும் வல்லமையாலும் நீங்கள் பிறந்திருப்பதனால் அவனைச் சரண் அடைதல்வேண்டும். எந்தநேரத்தில் அவன் உங்களிடமிருக்கும் வல்லமையை உயிர்மூலம் எடுப்பானோ அதே கணப்பொழுதில் நீங்கள் தூசாகிச் சாம்பலாகி விடுவீர்கள். உலகில் ஜீவராசிகளைப் படைத்திருப்பதே இறைவனின் பெருங்கருணையாகும். ஆனபடியால் அவனைநினைத்துத் துதித்து எக்கடமைகளையும்செய்து உயிர்வாழ வேண்டும், அப்படிச்செய்தோமாயின் இம்மையிலும் மறுமையிலும் சாந்தியும் சமாதானமும்பெற்று உயிர்வாழலாம். உலகத்தில் அவர்

பெரியவர் இவர் சிறியவர் என்ற வித்தியாசமே இல்லை. ஒருவர் செய்யும் வேலைகளிலும் உயர்வு தாழ்வு இல்லை. உயர்வு தாழ்வு என்பது பிழையான அறிவாகும். அகங்காரத்தினால் உண்டாகும் தீமைகள் ஒவ்வொன்றையும் உணர்ந்து திருப்தியோடும் எளிமையோடும் வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுவீர்களாக.

இதுவே யான்கூறும் புத்திமதி என்று கூறி முடித்தான் பிச்சைக்காரன். இருவரும் பெரிது சிறிது என்ற பேதமற்று ஒன்று போல் வாழ்ந்தனர்.

தம்மபதம்.

அவாவினால் உந்தப்பட்டமனிதர்கள், வேட்டையில் விரட்டப்பட்ட முயலைப்போல் ஓடித்திரிகிறார்கள். ஆதலால் மோகபந்தங்களில் இருந்து விடுதலைபெற விரும்பும் பிக்கு அவாவை ஒழிப்பானாக.

திருக்கோணமலைத் திருப்பதிகம்

(திருஞானசம்பந்தர்)

தேவாரம்

நிரைகழ லரவஞ் சிலம்பொலி யலம்பு
நிமலர் நீறணிதிரு மேனி
வரைகெழு மகளோர் பாகமாப் புணர்ந்த
வடிவினர் கொடியணி விடையர்
கரைகெழு சங்குங் காரகிற் பிளவு
மளப்பருங் கனமணி வரன்றிக்
குரைகட லோத நித்திலங் கொழிக்குங்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே [1]

கடிதென வந்த கரிதனை யுரித்து
அவ்வுரி மேனிமேற் போர்ப்பர்
பிடியன நடையாள் பெய்வளை மடந்தை
பிறைநுத லவளொடு முடனாய்க்
கொடிதெனக் கதறுங்குரை கடல்சூழ்ந்து
கொள்ளமுன்நித்திலஞ் சுமந்து
குடிதனை நெருக்கிப் பெருக்கமாய்த் தோன்றுங்
கோணமா மலையமர்ந் தாரே [2]

பனித்திளந் திங்கட் பைந்தலை நாகம்
படர்சடை முடியிடை வைத்தார்
கனித்திளந் துவர்வாய்க் காரிகை பாக
மாகமுன் கலந்தவர் மதின்மேற்
றனித்தபேருருவ விழித்தழலநாகந்
தாங்கிய மேருவெஞ் சிலையாக்
குனித்ததோர் வில்லார் குரைகடல் சூழ்ந்த
கோணமா மலையமர்ந் தாரே [3]

; க பா க கா பா கா பா ;	கா பா த த பா	கபகக பா கப
. நிரைகழல் அர வம் .	சி லம் பொ. லி	அ. லம். பு . .
1 கரிகபாககாபகபகபதபா ,	காபாததபா	கபககபா கப
., நிரைகழல் அ . ர . வம் .	சிலம்பொ . லி	அ. லம். பு . .
2 கரிகபாககாபதச்ச்தத பா	காபாதாதப	கபகக பாபா
. . நிரைகழல் அ . ர . வ . . ம்	சிலம்பொலி.	அ. லம். பு .
; கபாகபாகபகரிசாரி	சாரிசரிகரி	கா ; ; ;
. நி . மலர் நீ . . . றணி	திருமே . . .	னி . . .
; சரிசரி காரி கா ;	;கபா கபா	கா ரி சா ;
.வரைகெழுமகளோர் .	பா . க மாப்	புணர்ந்த .
1 ;சரிகரி சரிகரிகா ;	; கபா தபா	கபகரிசா ;
.வரைகெழும . க . ளோர் ,	.பா . க மாப்	புணர்ந்த .
.சரிகரிகாபாகபகப	தாதாபா ;	; ; ; ;
.வடிவினர்கொடிய . ணி .	விடையர் .	. . . .
;பசாபகாச்ாதாச்ா ;	; ; ; ; . .	ச்ா ; ச்கபக
. . கரைகெழுசங் . குங்	. . . .	அ . அ . .
1 பதபகாபதாச்ாதாச்ா ;	; ச்ரிச்ா	ச்தபதச்ா ;
. . கரைகெழுசங் . குங் .	. கா . ரகிற்	பி . ள . வும்
2 ; பகாபகாச்தபத ச்ா ச்ா	; ச்ரி ச்ரி	ச்தபத ச்ா ;
கரைகெழுசங் . . . குங் .	. கா . ரகிற்	பி . ள . வும்
; ச்ரி ச்ச்ாச்ரிச்ரிச்ரிச்த .	ச்ாரிச்ா ;	; ; ; ;
. அளப்பருங்க . ன . மணிவ	ரன் . றிக்	. . . .
; ரிச்ாரிச்ாச்ாதாச்ா ;	பாதாச்ரிச்ா	ச்தச்த ச்ா;
. குரைகடல்லோ . த .	நி . த்தி . லங்	கொ. ழி.க்குங்.
1 ; ரிச்ரிச்ா ச்ா ரி ச்ா ;	பாதாச்ாச்ா	ச்தபத பா;
. குரைகடலோ . த .	நி. த் திலங்	கொ. ழி க்குங்.
; கபாதச்ாச்ததபதபகரி	சாரிசா;	பகதபகபகரி
. கோ.ணமாம.லை.ய.மர்ந்	தா . ரே .	எ... ....
2 சரிபசாபதா ச்ா ச்ா ச்ா ;	;ச்ாரி ச்ரி	ச்ா ரி ச்ா ;
. . குரைகடல்லோ . த .	. நி.த் திலங்	கொழிக்குங் .
; கபாதச்ாச்ததபதபகரி	சாரிசா ;	பகதபகபகரி
. கோணமாமலை.ய.மர்ந்	தா , ரே ,	எ . . . . . .
3 சரிபகாபதா ச்ாதாச்ா ;	; ச்ாரிச்ரி	ச்தபதச்ா ;
. . குரைகடல்லோ , த .	. நி . த்திலங்	கொ . ழி . க்குங்
; பதாச்ச்ாச்ததபதபபா	காபாகபகரி	சா ; ; ;
. கோ.ணமாம லை.ய.மர்ந்	தா . ரே . . .	எ . . .

Regd, at the G. P. O. as a News Paper M. L. 59/300

சக்தி அன் கோ.,

சுவாமி சித்பவானந்தர், சுவாமி சுத்தானந்தர்.
சுவாமி இராமதாசர், இராமகிருஷ்ண மடாலய
வெளியீடுகள், வரதராசனார், கி. வா. ஜகந்நாதன்
போன்றோரின் நூல்கள் விற்பனைக்கு உண்டு.
வேண்டுவோர் மேற்குறித்த விலாசத்தில்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

35, கொத்மலை வீதி, நாவலப்பிட்டி

வாய்வு சூரணம்

உஷ்ண வாய்வு, முழங்கால்வாய்வு, இடுப்புவாய்வு, பித்த வாய்வு, மலக்கட்டு, மலபந்தம், அஜீரணம், புளியேப்பம், கை கால் அசதி, பசியின்மை, செமியாமை, வயிற்றுவலி, பித்தமயக்கம், பித்தசூலை, சோம்பல் முதலான வாய்வு ரோகங்களை அறவே நீக்கி நல்ல பசி எடுப்பதற்கும் தேகாரோக்கியத்திற்கும் மிகச்சிறந்த சூரணம்.

மூலிகையினால் தயாரிக்கப்பெற்றது.

டின் ஒன்று 3 ரூபா (பத்தியமில்லை)

சம்பு இண்டஸ்ரீஸ் சேலம் 2 [S. I.]

இலங்கையில் கிடைக்குமிடம்:

ஆத்மஜோதி நிலையம் ::: நாவலப்பிட்டி

Hony, Editor; K. Ramachandra,
Printed & Published by N. Muthiah. Athmajothi Nilayam, Nawalapitiya
At Saravana Press, Nawalapitiya 14-5-57