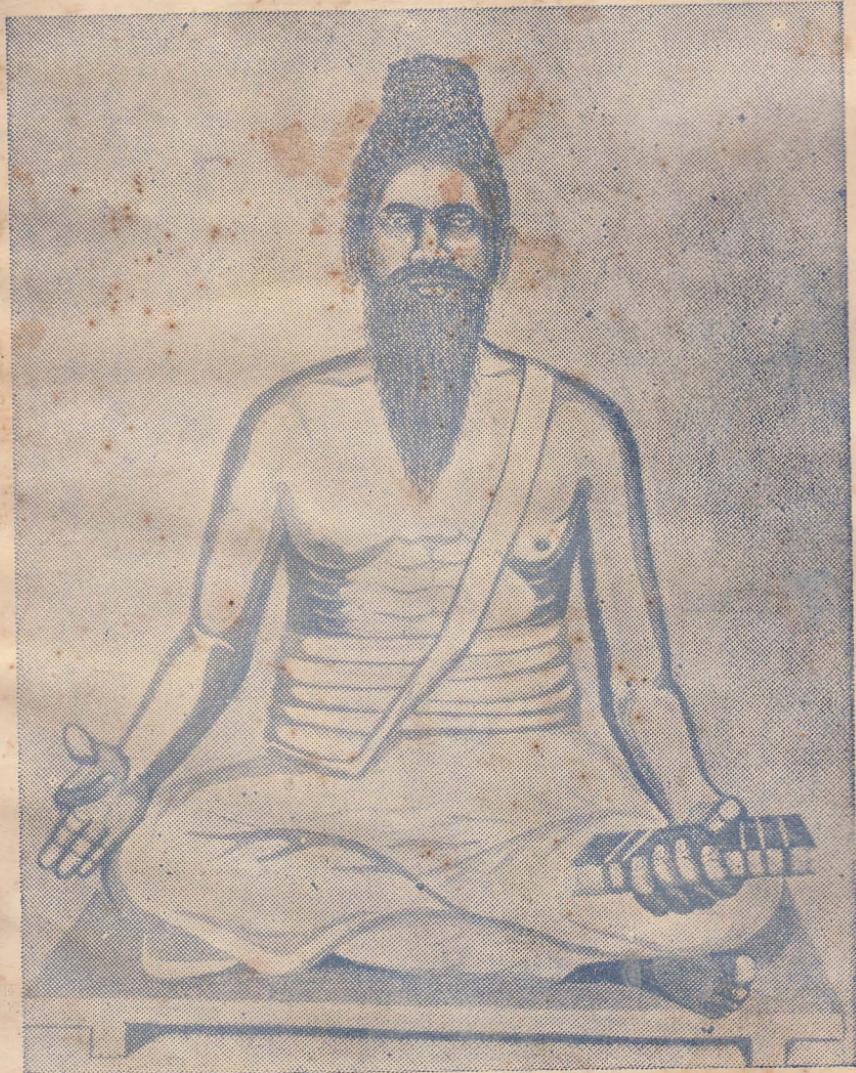


ஓ த்ம ஜோதி



திருவள்ளுவர்



எல்லா உலகிற்கும் இறைவன் ஒருவன்
எல்லா உடலும் இறைவன் ஆலயமே—கத்தான்தர்

சோதி 9 | ஏவிளம்பிலூ ஆணி 1-நால் (15-6-57) | கடர் 8

பொருளடக்கம்.

வினாயம்	பக்கம்
1 திருவள்ளுவமாலை	225
2 தமிழன் பாட்டு	226
3 இரண்டு கற்கள்	227
4 சுத்தானந்தப்பிரார்த்தான்	231
5 யோக ஆசனங்கள்	233
6 கடவுளைப்... பயனுகும்	237
7 கிழவன் சிரித்தான்	239
8 சிவானந்தர் அறவுரை	242
9 சமயப் பொதுநாள்	244
10 திருமுறைக்காட்சி	243
11 யோகாசன சந்தேக விளக்கம்	252
12 திருவண்ணமலை திருப்பகிகம்	255

ஆத்ம ஜோதி

ஆயுள் சந்தா ரூபா 75: வருடச்சந்தா ரூபா 3/-
தனிப்பிரதி சதம் 30

கெளரவ ஆசிரியர்: க. இராமச்சந்திரன்

பதிப்பாசிரியர்: நா. முத்தையா

ஆத்மஜோதி நிலையம் நாவலப்பிட்டி [இலங்கை]

திருவள்ளுவ மாலை

ஷ்டோலை

நான்மறையின் மெய்ப்பொருளை முப்பொருளை நான்முகத்தோன்
தான்மறைந்து வள்ளுவனும் தந்துரைத்த — நான்முறையை
வந்திக்க சென்னிவாய் வாழ்த்துக் கண்ணெஞ்சஞ்
சிந்திக்க கேட்க செனி.

[உக்கிரப்பெருவழகுதியார்]

தினையளவு போதாச் சிறுபுன்னீர் நீண்ட
பனையளவு காட்டும் படித்தான் -- மனையளகு
வள்ளோக் குறந்தும் வளாடாட வள்ளுவனுர்
வெள்ளோக் குறட்பா விரி.

[பாரிர்]

மானுங் குறளாய் வளர்ந்திரண்டு மாண்டியான்
நூல் முரை கூம் நயந்தளந்தான் — கால ஹிவின்
வள்ளுவநந் தங்குறள்வென்பால் யால் வைபத்தாக
உள்ளுவவெல்ல ஸாமனந்தா ரோரிந்து.

[பரணா]

அறம்பொரு னின்பமலீ டென்னும் அங் நான்கின்
கிறக்கெதரிக் கூ செப்பிய தேவை — மறந்தேயும்
வர்ணுவ ளென்பானேர் பேதை அவன்வாய்ச்சொற்
கொள்ளா ர்கிடையார்.

[மாழுளனுர்]

சிந்திநீரீக் கண்டத் தெறிசுக்குத் தே கண்ணாய்
மோந்தபின் யார்க்காந் தலைக்குத்தில் — காந்தி
மலைக்குத்து மால்யானை வள்ளுவர்முப் புரலால்
தலைக்குத்துத் தீர்வுசாத் தற்கு.

[மருத்துவன்தாமோதானுர்]

ததற் கெளிதாய் உணர்தற் களிதாகி
வேதப் பொருளாய் மிகவிளங்கித் — திதற்றோ
உள்ளுதொ றள்ளுதொ றள்ள முருக்குமே
வள்ளுவர் வாய்மொழி மாண்பு.

[மாங்குடுமகுதனுர்]

தமிழன் பாட்டு

—*

[நாமக்கல் இராமலிங்கம்]

பல்லவி.

தமிழன்னென்று சொல்லடா
தலைநிமிர்ந்து நீல்வடா. [தமிழு]

சரணங்கள்.

அமுதமூறும் அன்புகொண்டு அரசுசெய்த காட்டிலே
அடிமையென்று பிறங்கைக்க முடிவணங்கி நிற்பதோ!
இமயம்தொட்டுக் குமரிமட்டும் இசைபரந்த மக்கள்நாம்
இனியும் அத்தப் பெருமைகள் எற்றயாவும் செய்குவோம்
[தமிழு]

குஞ்சைக்காக்கும் கோழிபோலக் குடியைக்காத்த மன்னர்கள்
கோல்ஸ்டத்த அச்சமின்றி மேல்நினைப்புக் கொண்டுநாம்
பஞ்சபூத தத்துவங்கள் பச்சியோடு முக்கியைப்
பார்சிறக்கச் சொன்னானும் சீர்குறைந்து போவதோ [தமிழு]

உலகிலெங்கும் இனையிலாத உண்மைபாடும் புலவர்கள்
உணர்ச்சிதன்னை வாணித்தரண்டி உயரச்செய்யும் நாவலர்
கலகமற்றுக் களிசிறக்கக் கவிதைவசானன நாட்டிலே
கைகுவித்துப் பொய்கள்பாடுக் காலந்தள்ளல் அருமோ [தமிழு]

மனிதவாழ்வில் இன்பமென்று சொல்லுகின்ற யாவையும்
மற்றவாழ்வில் உதவுபென்று நம்புகின்ற ஞானமும்
தனிமையான முறையில் யார்க்கும் தந்ததிந்தத் தமிழுகம்
தட்டிடாது தெய்வமின்னும் கிட்டிநம்மைக் காக்குமே [மிழு]



இரண்டு கற்கள்

[ஈரியர்]

திரிகோணமலையில் ஆங்கிலேயருடைய கடற்படை இன்றும்
உள்ளது. நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளாகக் கிழமைத்தேசத்தில்
ஆதிக்கம் செலுத்துவதற்கு இக்கடற்படை உதவியது. இக்கடற்
படையில் பத்து ஆண்டுகளுக்குமேலாக ஒரு வெள்ளைக்காரர் வேலை
பார்த்துவந்தார். அவருக்குத் தமிழுப்படிக்கவேண்டுமென்று வெகு
நராள் ஆசை. ஆங்கிலம் அறிந்த பண்டிதர் ஒருவர் அவர் கடற்
படையிலே வேலைபார்த்துவந்தார். அவருடைய உதவிகொண்டு
நன்கு தமிழுக்கும் குறிப்புகள் இலக்கியம் ஒன்றும் சோல்லுக்கள். முத
லீல் அதனையேபடிப்போம் என்றார் ஆங்கிலேயர். திருக்குறள்
என்றார் பண்டிதர். திருக்குறள் படிக்கக் கூடாதங்கினர்.

ஒருநாள்மாலை ஐங்குமணி இருக்கும். கோணேஸ்வரர் கோபி
ஊக்குச் செல்லும் தெருவோரமாகான்ன கடற்கரை மணல்மேடு
இல் பண்டிதரும் வெள்ளைக்கார அன்பரும் உரையாடிக்கொண்டிட
நூற்றனர். பண்டிதர் வள்ளுவரைப்பற்றியும் குறணைப்பற்றியும்
விளக்கிக் கொண்டிருக்கின்றார். குறள் சிறியதாயிருந்தாலும் குற
விலே சொல்லப்படாத விஷயங்கள் ஒன்றுமில்லை என்றார் பண்டிதர்.
நான் எதைக்கேட்டாலும் ஆதாரங்காட்டுவீரா என்றார் வெள்ளைக்காரர். ஆம் என்றார் பண்டிதர்.

பரந்தகடலைப்பார்த்து அதன் இயற்கையிலே மயங்கிய துணை
மகனாருக்கு ஒர் விழிப்புணர்ச்சி உண்டாயது. பக்கத்தே குழங்கை
களிற்கிளர் சுற்களைப் பொறுக்கி விடுகள் அமைப்பதைக் கண்ணுறுற்
ஞர் துரைமகனார். இதோ இந்தக்கடற்கரைக் கல்லைப்பற்றிப் பாடி
யிருக்கின்றார் உமதி வள்ளுவர் என்றார் துரைமகனார். பண்டித
குடைய முகத்தில் புன்முறைவல் பூத்தது. ஒருகல் என்ன? இரு
கற்களைப்பற்றிப்பாடியிருக்கின்றாரே வள்ளுவர். அப்படியா என்று
ஆச்சரியத் துடன் கேட்டார் துரைமகனார். பண்டிதர் ஒருகுட்டிப்
பிரசங்கமேசப் பூகிட்டார் கடற்கரையில்.

பெருமைக்கு மேனச் சிறுமைக்குந் தத்து
கருமேமே கட்டளைக் கல்

இது ஒருகல்.

வீழ்நாள் படாஅமை நன்றாற்றி னஃதொருவன்
வாழ்நாள் வழியடைக்குங் கல்,

இது அடுத்தகல்.

ஒருவன் தணக்காகத் தண்ணைடய காரியங்களைச் செய்கிற துணைவர்களை ஆராய்தா அறிந்துகொண்டு அகன்றிருக்கான் அவர்களிடம் நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும். நம்பிக்கை வைக்குமுன்பு நன்கு ஆராயவேண்டும். ஆராயாது தெளியக்கூடாது. தெளிந்த பின் ஜெயிறுவதோன்றக்கூடாது. ஆராயா கூதெளிந்தாலும் தெளிக்கத்தின் ஜெயிறுவதற்கும் நீங்காத துண்டாக்கத்தீக்கருவன். ஒருவனிடத்தில் நாற்றுக்கு நாறு கற்கணங்களை நாம் எதிர்பார்க்குமுடியாது குணத்தையும் குற்றத்தையும் ஆராய்க்கூபார்க்கு அவற்றின் ஏது மிகுதியாகத் தோன்றுகிறதோ அதனையேகொள்ளவேண்டும். எல்லாருக்கும் நல்லகுணமும் நன்டு, கெட்டகுணமும் உண்டு. நல்ல குணம் அதிகமாக உள்ளவைனை கல்லவனாவும். கெட்டகுணம் அதிகமாக உள்ளவைனைக் கெட்டவனுக்கும் கொள்ள வேண்டும்.

அந்தக்குணத்தை எப்படிஅறியாதுயும்? அவரவர் செய்கைகளைக்கொண்டே அறியமுடியும். பொற்கொண்ணைடய கையில் தங்கத்தைக் கொடுத்த உடனே கல்லிலே உரைக்கின்றன. அந்த உரைகல்லே பொன்னின் மாற்றினை எடுத்து உரைக்கின்றது. மனிதனைடய மாற்றினையும் அவன் ஆற்றும் கநமாகிய கல் எடுத்து உரைக்கின்றது. தனியாகக் கருமைக்கைமாத்திரங்கொண்டு தீர்த்து விடவும் முடியாது. கருமம் அற்றியேசுக்கத்திலேதான் பெருமை சிறுமையின் உயிர்காடி ஒளிந்து தீடுகின்றது.

ஆற்றில் குளிக்கச் சென்ற கண்ணிகை ஒருத்தி ஆற்றில் அன்றப்பட்டுச் செல்வதை ஆற்றங்கரையில் வின்ற இரு ஆடவர்கள் கண்ணலுற்றனர். உடனே இருவரும் குதித்து வேகமாக நீங்கிச் சென்று பெண்ணை மீட்டுவக்கு கரைசேர்த்தனர். பெண் இருவருக்கும் பெரிதும் ரன்றி செலுத்தினான். முதல்வன் அந்றன்றி

யையே எதிர்பார்க்கவில்லை. தன்கருமம் முடிக்குவிட்டதே என்று ஒரு மகிழ்வோடு வந்தவழிநோக்கிப் பிரயாணமானான். இரண்டாமவன் இடத்தைவிட்டு அசையவில்லை. உங்களுடைய பெயர்கள்? நீங்கள் எங்கே இருக்கின்றீர்கள்? வீட்டில் துணைக்கு யார் இருக்கிறார்கள் என்றெல்லாம்விசாரித்தான். இவர்கள் இருவரும் செய்தகருமம் ஒன்றே. ஆனால் இருவரது நோக்கமும் செயல் முடிவில் விளங்கக்கூடின்றனஅல்லவா? ஒரே செயலிலேயே இருவரது பெருமையும் சிறுமையும் விளங்குகின்றன.

குணம், குற்றம், பெருமை, சிறுமை என்பதெல்லாம் அருட்குணமாகிய அன்புள்ளவராக இருப்பதையும் இல்லாததையும் பொறுத்ததே. ஆகையினால் அன்பு யாரிடத்து இல்லையோ அவரிடத்து நம்பிக்கை வைக்கக்கூடாது. அன்லில்லாதவன், நெஞ்சிலேசாம் இல்லாதவன் எத்தகைய பாதகத்திற்கும் அஞ்சான். ஆதலால் ஒருவன் ஆற்றும் கருமத்தின் நோக்கத்தை அறிந்தே அவனது பெருமையையும் சிறுமையையும் கணிக்குக் கூடுதல் வருவாரின் ஒரு கல்லீப்பார்த்தோம். இப்பு அடுத்த கல்லூச்சு வருவோம் எனத் தனதுபேச்சை மீண்டும் தொடந்தார் பண்டிதர்.

மனிதப்பிறவிக்குக் கடமைகள் பல உள். அவற்றைப்பற்றி நீதி நூல்கள் நன்கு எடுத்துக்கொள்கின்றன. மனிதன் கடமைகள்யாய்ராயும் அறம் என்ற சொல்லி தொள்ளே அடக்கமாகும். உல்லனவற்றைச்செய்வதற்கு முன்னே அவனைடயமானம் பரிசுத்தம் உள்ளதாக இருக்கவேண்டும். மாசில்லாது மனமே நல்லவனுற்றை நினைக்க முடியும். அகவேதான் நல்லனவற்றைப் பேசவும் நல்லவற்றைச் செய்யவும் முடியும். திரிகரணசுக்கீக்கும் அந்தவாரம் மாசில்லாதமனமே. ஆதலால்தான் வள்ளுவாரும் “மனக்கார்கள் மாசிலானதல் அனைத்தறன்” என்றார். மாசிலாத மனத்தில் அழுக்காறு, அவா, வெகுளி, இன்னுச்சொல் நான்கும் தேரின்ற மாட்டா, அத்தோடு அருள்வாழ்வுக்கும் வழிவகுத்து வைப்பது அறமே. அறத்தின் பலனிப் பிறர் நமக்குச் சொல்லித்தான் நாம் அறியவேண்டும் என்பதில்லை. உலக அறுபவத்திலே நன்கு காணக்கிடைக்கின்றன.

உடல் வருந்தப் பல்லக்கைத் தூக்கிக்கொண்டு போகிறவனும் மனிதன், அந்தப்பல்லக்கில் உட்கார்க்கு உடல்வருத்தம் இல்லாமல் சுகமாகச் சவாரிபோகிறவனும் மனிதன். ஒருவன் ஏன் அவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறுன். இன்னெருவன் ஏன் அவ்வளவு சுகப்படுகிறுன்

என்பதைச் சிந்திக்கவேண்டும். எப்படியெப்படி எல்லாம் சிந்தித் துப்பார்த்தாலும் பல்லக்கைத் தூக்குகின்றவனிடத்தில் இல்லாத ஒரு பலம் அதில் சவாரிசெய்கிறவனுக்கு இருக்கவேண்டும் என்று தெரிகிறது. அந்தப்பதைத்தத்தான் புண்ணியம் என்று மதிக்கிறோம். அந்தப்புண்ணியம் அறம் செய்ததன் பலன். அறம் செய்யாதவனுக்கு அந்தப் புண்ணியபலம் இல்லை. ஆகையினால் பல்லக்கில் சவாரிசெய்கிறவன் அறம் செய்தவன். பல்லக்கைத் தூக்குகிறவன் அறம் செய்யாதவன்.

பல்லக்கில் சவாரிசெய்கிறவன் அந்த அளவுக்கு அறம் செய்தவன். அதைவிடப் பெரிய சுகர்க்குருக்கு அதற்குச் செய்த அறங்களைவிட அதிகம் செய்கிறுந்தால் கிடைக்கும். எல்லாசீசுகங்களுக்கும் உச்சம் என்று கருதப்படுகிற பேரின்பமாகிய பிறப்பில்லாத மோட்ச இன்பத்தையும் அறம் செய்தால் அடையாம். வாழ்நாளில் ஒருநாளாவது வீண்ணூராகக் கழியாவகையிலே அறம் செய்தால் இனிமேல் பிறவாமையாகிய வழியை அடைக்கும்கல்லாகமாறு மாம். மரணம் வரும்போதுபார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று இருந்துவிடாமல் சுகமாக இருக்கும்போதே சரியான முறையில் அறங்களைச் செய்கிறவனுக்கு அச்செயல் அவன் மீண்டும் பிறப்பதற்குள்ள காரணங்களை இல்லாமற்செய்துவிடக்கூடிய கற்கோட்டை.

அறவழின்ற நாள் எதுவோ அதுவே பயனுள்ள நாளாம். இத்தகைய நாட்களைத்தான் பிறக்கநாளோடு சணக்கிடுவர் பெரியோர். இறைவன்புசைப் பேசாதநாளேல்லாம் பிறவாழகளே என்று அப்பர்சுவாழிகளோ கூறிச் சொன்னார்கள்.

வள்ளுவர்க்குறிய இருக்களையும் பற்றிச் சுருங்கக்கூறின், ஒரு மனிதனின் பெருமையையும் சிறுமையையும் விளக்குவது அவன் தூக்குமே என்றும், இறைவனால் நல்லது செய்வதற்காகத் தரப்பட்ட நாட்களைக் கொலைசெய்யாது அறன் செப்தால் - ஏலமே நினைக்குது, எலமே பேசி, எலமே செய்தால் - பேரின்பணிடுகிடைக்கும் என்பதும் பெறக்கிடக்கின்றன.

துரைமகனார் கேட்டார்கற்களின்களத்தைய, கல்லில்கூடாட்டயார்த்தத்துவத்தை வள்ளுவர் விளக்கி உள்ளாரே. கல்லிலேலேயே மோட்சத்தைக்காட்டினிட்டாரே. ஆதலால் வள்ளுவர்உலகத்தில் உயர்ந்த கவிஞர் எனப்போற்றுகின்றென் என்றார்.

சுத்தானந்தப் பிரார்த்தனை

“ வீணோலை ”

இதய வெளியில் ஈடமாடும்
ஈசா! உன்தாள் இறைஞ்சுகின்றேன்
மதுரத் தமிழால் எம் நெஞ்சை
மலர்ந்தி, வாழ்வை வளஞ்செய்த
சுத்தா ஞானக் கவியோகி,
சுத்தா னந்தர் வையத்தில்,
உதயக் கதிர்போல் என்றென்றும்
ஒளிரக் கருணை புரிந்தருளோ!

கால்தூற் றூண்டு தனிமோனக்
கடலுள் மூழ்கி விலைமதியாக்
கோல முத்துக் குவியல்பல
கொணர்த்து, தமிழ்த்தாய்க் கணிசெய்த
சிலங் கனிந்த கவியோகி
திவ்ய நாடம், என்றென்றும்
வாழக் கருணை புரிந்தருளாய்,
மன்றான் ஆடும் மாமணியே!

அஞ்சை யடைத்துள் ஞானவரல், அத்
தானாந் தத் தேன் மழைபொழியும்
செஞ்சொற் புலவர் பெருமான், எம்
கிள்கை வளரும் அருட்செல்வன்;
பிஞ்சப் பருவத் தே, துறவுப்
பேறு படைத்த சீராளன்!
துஞ்சா தென்றும் வாழுவருள்
துரிப ஞானச் சுடரிக்கொழுந்தே!

வைதிட் டாலும் தமிழினிலே
வைக என்ற தமிழ்விரகன்;
மெப்யாய்த் தமிழர் இனுமறியா

விசித்ரத் துறவி; வியங்தொருஙாள்
வையம் தெய்வ மெனப்போற்றி
வணங்கப் போகும் மாயோகி
நையா தென்றும் வாழவரம்
நல்காய் தில்லை நாயகனே!

4

ஒருங் கோக்கோர் நாலெழுதும்
உலகப் புதுமைப் பேரறினுண்;
அறுப தாண்டு நல்லினைஞுன்;
ஆற்றல் மிகுந்த அருட்சினுன்;
மருவில் சுத்தா நீந்தகுரு,
மனி, வை ரவிமூப் பலகண்டு
விரிவான் உள்ள வரைவர்மு
விதிசெய் ஞான வெளிக்கரசே!

5

[பரமஹஸ்தாசன]

குறள்

- 1 தேவு ரணையர் கயவர், அவருந்தாம்
மேவன செய்தொழுக வான்.
- 2 தலையின் இழிந்த மயிர் அணையர் மாந்தர்
ஷ்லையின் இழிந்தக் கடை
- 3 உறங்குவது போலும் சாக்காடு உறங்கி
விழிப்பது போலும் ஏறப்பு

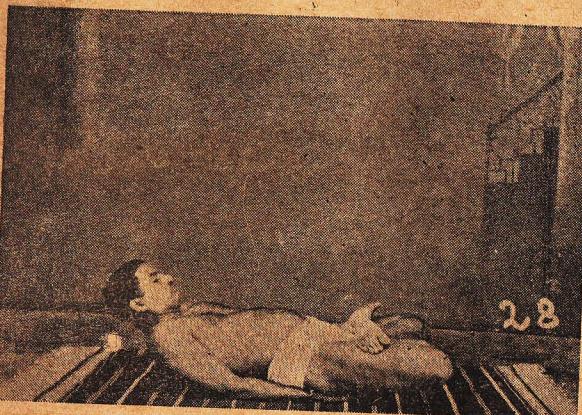
யோக ஆசனங்கள்

[S. A. P. சிவலிங்கம், ஞானதுநேயராசனசாலை, திடலா]

28. தோலாங்ஜுலாசனம்

[ஆம்பிக்குமிதம்]

காற்றேருட்டமுன்னதும், சுத்தமான துமான இடத்தில் சமமான விரிப்பின் மேல் புத்மாசனம், தாடாசனம் செய்து கால்கள், கைகளை இளக்கிக் கொள்ளவும்.



28

மிருத்தல் வேண்டும். பின் சுவாசம் முடிவதும் வெளிவிட்ட வாறு முழங்கைகளை பூமியிலான் றி பின்பக்கமாய் சாயவும். முகவாய்க்கட்டை (தாடை) கழுத்து, முகம், இவைகள் மேல் தூக்கி யிருத்தல் வேண்டும்.

முழங்கைகளுக்குமேல் உடல், கிரசு, புத்மாசனங்களை கால் இவைகளை மேலுயர்த்தி கைகளின் பலத்தால் இருக்கவும். சித்திரம் 28 பார்ச்கவும். இந்நிலையில் தேவைக்குத்தக்கவாறு இருந்தபின் கழுற்றி ஆசனத்தைக் கலைத்து மற்றுறையும் செய்யவும்.

ஆசனத்தைக் கலைக்கும் விதம்

நிலையில் மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, முழங்கைகளிரண்டையும் கிழேழுன்றி, மெதுவாக புத்மாசனங்களையை நிலத்திலான் நிமிர்வும்:

பின் பத்மாசனத்தைக் கழற்றி கால்களை நீட்டி மல்லாந்து சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ளவும். காண்கைந்து தடவைகள்வீதம் உடலுக்குத்தக்கவாறு செய்யவும்.

பலன்கள்:- பத்மாசனத்தூடன் படுத்திருப்பதாலும், தலை மேல் தூக்கியிருப்பதாலும் வயிற்றின் நரப்புகள் இழுத்து விரைப் பாயிருப்பதாலும் வயிற்றிலுள்ள குடல்கள் யாவும் சீர்பெற்று ஜீரணத்தை அதிகரிக்கும் சக்தியைப் பெறுகின்றது. கால்கள், கைகள், கழுத்து இவைகளுக்கு நல்ல வீரியத்தைபதிகரிப்பிக்கின்றது.

குறிப்பு:- மேகவியாதியால் அவதிப்பட்டு கால்கள் விக்கமுள் எவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்யக்கூடாது.

மேகவியாதியால் கால்கள் விக்கமின்றி வெடிப்பு புண் உண்டானவர்கள் செய்தால் புண்கள் குணமாகும். ஆண் பெண் அனைவரும் செய்யலாம். பெண்கள் கெற்பகாலம், மாதவிடாய் காலங்கள் தவிர மற்ற காலங்களில் செய்யலாம்.

29 கருடாசனம்

ஆர்ப்பிக்கும் விதம்.

சுத்தமானதும், சமமானதும், காற்றேட்டமுள்ளதுமான இடத்தில், சமதள விரிப்பின்மேல் சாதாரணமாய் நிற்காம். பின் இடக்காலை எடுத்து வலக்காளின்மேல் நன்றாய் சுற்றவும். வலது காலைக்கிழே யூன்றியிருக்கவும். நேராய் நிமிஸ்ந்திருக்கவும். இரண்டு கைகளையும் வலதுகையின் உள்ளங்கையில் இடது உள்ளங் கையும் திருப்பிச் சுற்றவும். முழுங்கை மார்பையொட்டியவாறு இருத்தல் வேண்டும்.

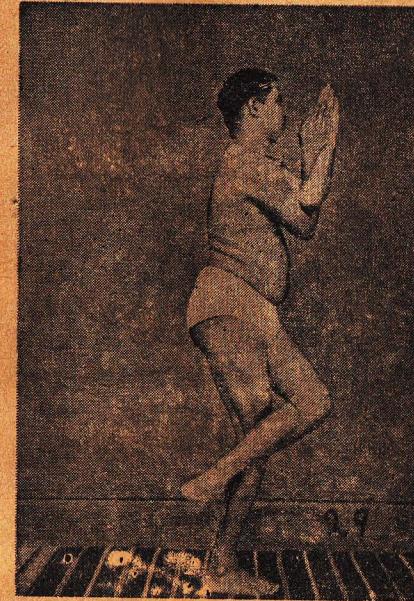
இந்திலையில் சுவாசம் தேவைக்குத்தக்கவாறு உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும் செய்யலாம். இந்திலைச்சித்திரம் 29 பார்க்கவும்.

ஆசனத்தைக் கழற்றும் விதம்

கால்கள் கைகளை கழற்றியிருக்கும் நிலையிலிருந்தபின், கைகளைப் பின்னியிருப்பதை எடுக்கவும். கால்கள் கால்கள் பின்னியிருப்பதை யும் எடுக்கவும். சமமாக நேராகவின்று சிரமபரிகாரம் செய்து அவரவர்கள் தேவைக்குத்தக்கவாறு செய்யலாம்.

பலன்கள்:- இருதயத்துடிப்பை சிவர்த்தித்து கால், முதுகு இவைகளின் வலியை சமப்படுத்தும். அத்தடன் காலையில் கணதெரி பாதவர்களுக்கும் [சாலேஸ்வரக்காரர்கள்] சொல்தமாக்கும். சோமபலை அறவேநீக்கும்.

கால்கள், கைகள் சுற்றப்பட்டிருப்பதால் அவைகளுக்கு எல்லாத்தோட்டத்தைக் கொடுக்கிறது.



வபதுவரம்பு:- பாலர் முகல் விருத்தர்வரை செய்யலாம். பெண்கள் மாதவிடாய் செற்பகாலம்தவிர மற்றாட்டில் செய்து பயன்தையலாம்.

30 உத்கடாசனம்

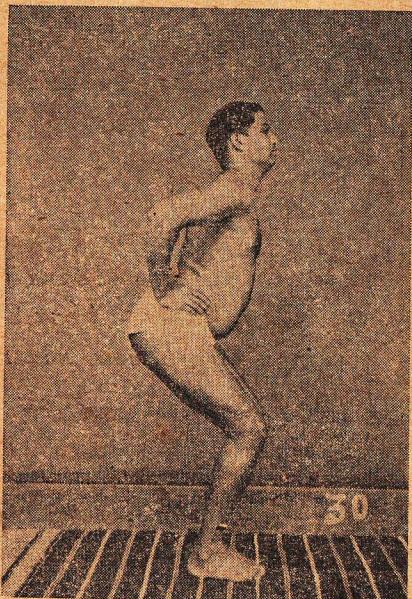
[ஆர்ப்பிக்கும் விதம்]

காற்றேட்டமும், சுத்தமானதும், ஆரோக்கியமானதுமான இடத்தில் சமதளவிரிப்பின்மேல் நேராக விறைப்பின்றி நிற்கவும். பாதங்களின் விரல்கள் இருகால்களையும் சேர்த்தவாறு இருத்தல் வேண்டும்.

கைகளிரண்டையும் இடதுகை, வலதுகையுடன் ஒட்டியவாறு இடுப்பில் வைதுக்கொள்ளவும். பின் இடுப்புடன் முழுங்கால் வரை மடக்கவும். சாதாரணமாய் நாற்காலியில் உட்காரும்வண்ணம் இருக்கவேண்டும். சித்திரம் 30 பார்க்கவும். முகம் நேராய் நிமிஸ்து முன்பக்கமாக பார்வை இருத்தல் வேண்டும்.

ஆசனத்துதக் கழற்றும் விதம்

கால்கள் மடக்கியும், கைகளை இடுப்பில்வைத்தி ருக்கும்னிலையுடன் முச்சை வெளிவிட்டு நேராய் மிர்ந்து நின்று கைகளையும் எடுத்து விடவும் இடுப்பிலிருந்து. இது மயம் சிரமபரிகாரம் செய்து கொண்டும் மீண்டும் பலதடவைகள், சரீரத்துக்குத்தக்கவாறும் செய்யலாம். சுவாசபாந்தனம்கூடாது.



பலன்கள்:— சென்ற கருடாசனத்தின் பலனைத்தரும் இடுப்பிலிருந்து. முழுங்கால் வரை தொட்டவளைந்திருப்பதாலும் கைகள் இடுப்பில்வைத்து பின்பக்கம் தொடிம் வண்ணம் இருப்பதாலும் இவ்வயயவங்களுக்கு நல்லபுத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றது. இரத்தோட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது.

பலன்கள்:- சென்ற கருடாசனத்தின் பலனைத்தரும் இடுப்பிலிருந்து, முழுங்கால் கள்வரை தொட்ட வளைந்திருப்பதாலும், கைகள் இடுப்-

பில்வைத்து பின்பக்கம் தொடிம்வண்ணமிருப்பதாலும் இவ் அவயவங்களுக்கு நல்ல புத்தணப்புக்கொடுக்கின்றது. இரத்தோட்டத்தை அதிகரிக்கி ந்து.

மர்ம்ரூருஷிதம்:- இரண்டுகால்களின் விரல்களில்நின்று குதிக்கால்களை மேல்தூக்கியும் உட்கார்ந்து கைகளிரக்ஞடையும் இடுப்பில்வைத்திருக்கும் நிலையும் உண்டு. இம்மாதிரி செய்தால் கால்களின் விரல்களுக்கு நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும்.

ஆண்பெண் அனைவரும் செய்யலாம். பெண்கள் மாதவிடாய், கெஸ்ப்ராலம் தவிர மற்றநாட்களில் தக்க யோகங்கியனைக்கொண்டு செய்யலாம்.

கடவுளைப்பணிதலே கற்றதன் பயனம்

[குத்தாடந்து],

நில நிசைநீலெவாழ வழிகாட்டுகிறார் வள்ளுவர். வழி? மனக்கவலை மாற்றவே அடும்: கவலை ஏன்? அறிபாமையால் வரும் இருவினைக்கட்டால் கவலையுண்டாம். இக்கட்டு நீச்சும் வகை? கட்டற்ற தனிமுதல் அழிபாப்பொருள் ஒன்றைப் பற்றுதலே அழியாப் பொருள் எது? கடவுள். கடவுள் எங்கே உள்ளான்? பொதுவாக எங்கும், சிறப்பாக அவரவர் உள்ள மஸிறும் எழுந்தருளி யுள்ளான். உடல்கோயில் உள்ளம் சுந்திதி, இறைவன் மூர்த்தி.

உலகிற் பலமொழிகள் வழங்குகின்றன. அவற்றின் வடிவம் பல, எனிலும், எல்லாம் அகர வொலியையே முதன்மையாகக் கொண்டுள்ளன. வேதசாரம் ஒம். அ, ஏ, ம, மூன்றும் சேர்ந்தேழும் அந்த ஒழிப்புக்கும் தாப் ஒனி அசரம். ஒருகுழந்தை முதலில் பேசவது அ...ம்...ம்...மா பலவான ஒலிகளுக்கெல்லாம் அசரம் முதன்மையாக இருக்கிறது. அதுபோலவே, பலவான உலகிற்கெல்லாம் முதல்வன் ஆதிபகவன்.

அகர முதல வெழுத்தெல்லா மாதி பகவன் முதற்றே புரகு.

இது பகவன் அருளிறைவன். ஆகிளன்றுல் முதல், தொன்மை கதிரவன், ஆதிபராசக்தி எனப்பொருளாய். பகவன் என்ற மொழி அரன், அரி, யபன், குரு, அருகன், புத்தன், அல்லா, பரமதீராயகோவா ஆகியோர் அனைவருக்கும் பொருந்திய கடவுட் பெயர் அறீவு, நிறைவு, ஆட்சி, ஆற்றல். செல்வம், வைராச்சியம்— இவை பகவன் பெருமை தான்னதனின்றுந்தோன்றுதவன், மூலப் பழம் பொருள்— அவனே ஆதிபகவன் அவனையே, “அந்தப் பரமாத்ம ஞாயிறு” (தத்ஸவிதர் வரேண்யம்) என்ற காயத்திரி மந்திரம் சிறப்பிக்கிறது. இறைவன் இருந்தபடி இருப்பவன், ஆதியாகிய தனது அருடசக்தியால் ஐந்தொழில் புரிந்துயாங்கும், யாதுமாய விளங்குகின்றன.. இறைவன் என்குணத்தான்: சுயேச்சை, கட்டின்மை, இயலுணர்பு, தூய அருஙூடம்பு, முற்றறிவு, எல்லாம் உடைமை, பேராற்றல் நிறையின்பம்— இவை என்குணம் அவன்

தானே தானுன தனிமுதல் இயற்கையை உடலாகக்கொண்டு விளங்கும்போதே அவனை வழுத்தி வணங்க வல்லோம். ஜம்பொறி அடக்கிய ஞான தீர்ரான குருமார்கள் மூலமும் அவன் அருள்புரிகிறான் அருவாக, அருஞ்சுருவாக. குருவாக, எவ்வகையாகவேனும், இறைவனைப்பற்றுக! மனிதன் சிற்றிவன். இறைவன் முற்றிவன். அவனடிபணிதலே கற்றதன்பயனாகும். உலகவாழ்வு, ஸிருப்புவெறுப்பு என்னும் இருக்கரவழியே சென்று இடும்பைப் படுகிறது. விருப்பு வெறுப்பில்லாத சமநிலைக் கடவுளின் திரு வழியைப் பற்றுதலே இடும்பை தீரும் வழியாம்.

வேண்டுதல் வேண்டாமை யிரெனடி சேர்ந்தார்க்கியான்டும் இடும்பை யில்.

இரவின் முன் இருள் நிற்காது. இறைவன் மெய்ப்புச்சும் போற்றுவாரிடம் இருள்சேர் இருளினைகள் சேரா. பொறி வாயில் ஜங்கையும் அடக்கி வென்ற குருமார்கள்மூலம் அவன் மெய்ந்நெறி காட்டுகிறான். அந்த உண்மையான செறியில் நின்றோடுகும் தூயர்கவலை, பினிகட்டு. தூயர் முதலிய இன்றி நிலமிசை நீருவாழ்வார் எவ்வாற்றாலும் தன்னிகர்த்தவன் இறைவன். அவனடிப்புருந்தாலே தான் மனக்கவலைதிரும்.

தனக்குவரமை யில்லாதான் ஜுன்சேர்ந்தார்க்க கள்ளாள் மனக்கவலை மாற்றல் அரிது

அவன் அறங்கடல், இனியா தன்மைபன், எண்குணன். அவனை உணராப் பொறியும் வணங்காத்தலையும் குணமில்லை. அவனையே நினைந்து, அவனடிப் புதுந்து, அங்குசும் லகாம் நல்லாரே. இராளினைக் கட்டின்றி, மனக்கவலை மாறி, மெய்வழியறிந்து பொய்வழிதலீர்த்து, அருட்புணைபற்றி, பிறவிப் பெருங்கடலைத் தாண்டிப் பேரின்பம் பெறுவர்.

பிறவிப் பெருங்கட னைந்துவர் தீந்தார் இறைவ ணட்சேர தார்

தூண்பிடித்தாடும் சிறுவரைப் போன்று இறைவன் திருவடிபற்றிவாழுதலே, எல்லாச்சமய சாரமுமாகும்.

இன்பந் தகுவ நிறைவன் மலைடு.

கிழவன் சிரித்தான் [சுவேதயம்]

முன்னெருகாலத்தில் அரசன் ஒருவனுடையசபைக்கு மிகவும் அபூர்வமான தானியமணி ஒன்றை ஒருவன் கொண்டுவந்தான். கோழிமுட்டையின் அளவள்ள அந்தத் தானியமணியைப்பார்த்து வியப்பிரடந்த மன்னன் தன்நாட்டிலுள்ள அறிவாளிகளை எல்லாம் வரவழைக்குத் தீட்டுப்பட்ட தானியம் எப்போது எங்கே விளைந்தான் என்று கேட்டான். அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. ஆகவே ஆராப்சிசெப்தார்கள்! அப்படியும்முடியாமல் கிழவனுடையவன் எநுவணை அழைத்துக்கொண்டு வந்து அரசன் முன்னே விடுத்தினார்.

அவனே தொண்டுகிழம். கண்தெரிபாதா: காதுமந்தம். இரண்டு ஊன்றுகோல்கள் இல்லாவிடில் கிடை விழுந்துவிடுவான். இப்போர்ப்பட்டவளிடம் அந்த அதிசயதானியமணி காட்டப்பெற்ற போழுது அவன் அதைக்கையால் தடவிப்பார்த்துப்புரிந்துகொண்டு சொல்லுவான்.

“அரசே, என்காலத்தில் இவ்வளவு பெரியதானியம் பயிராக வில்லை. இப்போது விளைவதைப்போன்ற சிறுசிறு மனிகள்தான் விளைந்தன. என்கைப்பனார் வீட்டிலிருக்கிறார். ஒருவேளை அவரைக்கேட்டால் இந்தவினேதத் தானியமணியைப்பற்றி ஏதேனும் சொன்னாலும் சொல்லுவார்.

பிறகு கிழவனின் தகப்பனை அழைத்துக்கொண்டு வந்தார்கள். அவன் அரைச்செவிடு. ஆனால் கண்கள் தெரிந்தன. ஒரேஊன்று கோலில் நின்றான். தானியமணியைப்பார்த்துவிட்டு அவன்சொன்னான்.

“நானும் இம்மாதிரியான தானியம் பார்த்ததில்லை.” விலைக்கு வாங்கியதுண்டா என்று கேட்டார்கள்? ஓன் காலத்தில் பணச் சௌவணிவழக்கமே கிடையாது. ஒவ்வொருவனும் அவன்விரும்பிய தானியத்தைப் பயிரிடுவான்; அதுத்துக்கொள்ளான். பிறகுக்கு உதவுவதே எங்கள் இலட்சியம்.

இவ்வளவு பெரியதானியத்தைப்பார்த்ததில்லை என்றாலும் இன்றள்ள தானியங்களைவிடப் பெரிய பெரிய தானியங்களைப் பயிரிட்டோம். அவ்வளவுதான் எனக்குத்தெரியும். என் தகப்பனுரிடமும் ஒரு வார்த்தை கேட்டுவையுக்களேன்? அவருக்குத் தெரிந்தாலும் தெரிந்திருக்கலாமல்லவா?

பின்னர் பெரியகிழவன் வந்தான். என்ன ஆச்சரியம்! ஊன்று கோல் ஒன்றுமில்லை. சிமிர்ந்தமேனி, நேர்கொண்ட பார்வை! தீட்சன்யமான காதுகள்.

அவன் மிகவும் வியப்போடு தானியமணியைப் பார்த்துவிட்டு “இவ்வளவு அருமையான தானியம் பார்த்து எவ்வளவு காலமாகி விட்டது! எங்கள்காலத்தில் எங்குபார்த்தாலும் இதுபோன்றதானியம்தான் விளைந்தது” என்று கூறினான்.

மன்னன் கேட்டான். “தாத்தா! இத்தகைய தானியத்தை விலைக்குவாங்கினீர்களா? அல்லது நிங்களே பயிர்செய்தீர்களா?”

கீழவன் சிரித்தான்.

எங்காலத்தில் எல்லாம் உணவைவிற்பது அல்லது விலைகொடுத்துப் பெறுவது என்ற பெரும் பாவத்தை எவரும் சினித்தது கிடையாது. பணம் என்றால் என்ன வென்றுகூட எங்களுக்குத் தெரியாது. ஒவ்வொருவனும் வேண்டிய அளவு தானியம்படைத்திருந்தான்.

உம்முடைய வயல் எங்கே இருந்தது தாத்தா? எந்தப்பகுதி யில் நீர் பயிரிட்டார்? என்று குறுக்கே கேட்டான் மன்னன்.

கீழவன் பதில் இதுதான்.

“ஆண்டவன் அருளிய நிலமெல்லாம் என்னுடைய மை. நான் ஏர் கொண்டு உழும் இடம் எனக்குரியவயல். நிலம் யாவருக்கும் சொந்தம். தனிப்பட்ட எவரும் நிலவுரிமை பாராட்ட முடியாது. உழைப்புத்தான் அவரவர் உடையையாக இருந்த காலம் அது.”

“என்தாத்தா இப்போது இம்மாதிரியான தானியம் விளைவில்லை?” உம்முடைய மகளையும் பேரளையும்விட நீர்எப்படி ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றீர்? என்ற மன்னன் கேட்ட இரண்டுகேள்வி களுக்கும் கிழவன் பதில் சொன்னான்.

மனிதன் தன்சோந்த உழைப்பால் பிழைப்பது என்றவழக்கம் இப்போது ஒழிந்துவிட்டது. மற்றவருடைய உழைப்பின்பயனால் வாழ்க்கை நடத்துகின்ற கெட்ட வழக்கத்தை மனிதர்கள் கைக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டார்கள். பின் எப்படிப் பெரியதானியம் விளையமுடியும்?

நான் ஆரோக்கியமாக இருப்பதன் இரகசியம் வேறொன்று மில்லை; உழைத்துச் சாப்பிட்டேன்; ஊறுவிளைவில்லை. அவ்வளவுதான்!



தறள்

செயற்கிய செய்வார் பெரியவர்; சிறிய செபற்கரிய செய்கலா தார்.

மனத்துக்கண் மாசில ஞகல் அளித்தறன் ஆகுல நீர பிற.

அழுக்கா நவாவெகுளி யின்னுச்சொல் நான்கும் இழுக்கா வியன்ற தறம்.

ஒழுக்கம் விழுப்பங் தரலான் ஒழுக்கம் உயிரினும் ஒம்பப் படும்.

சிவானந்தர் அறிவுரை

எளியவாழ்க்கையை நடத்து

எவ்விஷயான வாழ்க்கையை நடத்து. உன்னண்ணக்கள் எல்லாம் உயர்ந்ததாக இருக்கட்டும். இறைவனுக்கஞ்சு. உண்மையோ காண. உங்காரியங்களில் எல்லாம் கேர்மையாக இரு. நீ உன்வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறவாய்ப். உனக்குத் தெப்வதரிசனம் கிட்டும்.

எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாதே, எப்பொழுதும் முக்மலர்ந்திரு. உன்பகுத்தறிவை உபயோகப் படித்து. எப்பெர்மூதும் ஒரு ஒருநிலைப்பட்ட சமமான மனைநிலையுடனிரு. உன்மனதை இறைவன்பால் செலுத்து அவருடைய புகழ்பாடு. அவருடைய தரிசனத்திற்காக ஏங்கு. உள்ளத்தில் உண்மையாக இரு. தெய்வீக அருள் உனச்குக் கிடைக்கும்.

உறுதியான தீர்மானம், மனைநிலை, இவற்றைக் கைக்கொள். உன்னைத்தபோதனரா மாற்றம் சக்தி உன்னிடமே இருக்கிறது. அறிவைப்பயன்படுத்தி உன்னவிருக்கும் ஆக்மீதசக்தியைத்தட்டி எழுப்பு. விடாழுயற்சியுடன் முன்னேறு. இலட்சியத்தை அடை.

எளிய வாழ்க்கையும் உயர்ந்தோக்கமும்.

வேதங்களிலும், மந்திரங்களின் சக்தியிலும் நம்பிக்கைகளான். தவறாது தினமும் ஜயமும், தியானமும்செய். சக்துவ உணவையே உட்கொள். அதிகமாகச் சாப்பிடாதே. இயற்கையின் விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படி. தினமும் தேகாப்பிராசம் செய். குறிப்பிட்டதே ரத்தில் செய்யவேண்டிய சட்டமைகளைச் செய். எளியவாழ்க்கை, உயர்ந்த நோக்கம் இவற்றைக்கைக்கொள். இப்பிறவியிலேயே தெய்வதரிசனம் கிட்டும்.

ஏந்நேரமும் இறைவனின் நாமங்களை ஞாபகத்தில் கொள்வாயா! எப்பொழுதும் பேரானந்தக் களிப்பில் மூழ்கி இன்புற்றிருப்பாயா!! ஆண்டவன் அருளால் சீரும் சிறப்புமுற்று ஒப்பற்ற ஒளியுடன் விளங்குவாயா!!

ஒழுங்குபட்டவாழ்க்கையை நடத்து

நீதான் இவ்விலகு முழுமைக்கும் அதிகாரி. நீயார்க்கும் அடிபணிபவேண்டாம். மனவருத்தம், பயம், கவலைகள் இவற்றை விட்டுவிடு. சாந்தியைபாடு. எந்நேரமும் ஆத்மவழிபாடுசெய். ஒழுங்குபட்டவாழ்க்கையை நடத்து. உன்னடத்தையை உருவகப்படுத்து. உயர்ந்த நற்குணக்களைக் கடைப்பிடி. நேர்மையாகநட. பிறர்நலத் தின்பொருட்டு உழை உன் ஆசாரியருக்கு நன்றி காட்டு. ஏகாக்கிர சித்தம்கொள்.

ஆசை, ஆகம், கோபம், சுயநலம், சீருக்கு இவைகளைக்கீது. நீ சித்தசத்தி அடைவாய். நீ மேலான தெய்வீக உணர்வெப்புவரய். புலன்களின் வேட்கை மறைந்தால், ஆத்மஞானம் பிறக்கும் நீ பேரானந்தம் எப்துவாய்.

வாழ்க்கை விலை மதிப்பற்றுது

ஒருவன் பிறக்கும் குலமோ, அவனுடையபடிப்போ அவனை நல்லவனுக்குவதில்லை ஆனால் நன்னடத்தையே அவனை நல்லவனுக்கு குடின்றது. நடத்தை இழந்தவன் தலையேபே இழந்தவனுகின்றன. நன்னநடத்தையில் பயிற்சியே ஆக்மீ முன்னேற்றத்திற்கு இட்டுச் செல்லும்.

வாழ்க்கைவிலைமதிப்பற்று கிழையின் சாரம் சத்தைஉணர்ந்து அதன்படி நட. பல்லை எதிர்பாரமலும் நான் என்ற ஆகங்காரம் இல்லாமலும் சேவை செய். பக்ஷானுடைய கையில் நீரூ கருவி என்று நினைத்துக்கொள். நீ சீக்கிரமே ஒருபோகியாவாய்.

மனது ஆண்டவனிடத்தில் ஒன்றித்து இருக்கவேண்டும். அதே சமைத்தில் கைகள் பிரகிருதி காரியங்களைச் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். எவ்வாறு வெவ்வேறு உருவங்களில் தோன்றக்கூடிய சக்தியுள்ள ஒருவன் ஆடவனுக்கும் அதேசமபத்தில் ஸ்தீயாகவும் தோன்றுகிறதே, அதேபோன்று நியும் ஏக்காலத்தில் இருக்காரியகளைச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நீ இறைவனுடன் ஐக்கியமாவாய்.

சமயப் பொது நூல்

—〇—

[திரு. R. P. சேதுப்பீன்னை, பி. ஏ. பி. எல்]

இவ்வுலகில் ஒன்றேடோன்று ஒவ்வொதுப்பட்ட சமயங்கள் பரவியிருக்கப் பார்க்கின்றோம். இவற்றுள், பழையாலத்தே தோன்றிய சமயங்கள் பல வாரும். பிற்காலத்தில் தோன்றிய மதங்கள் கிலவாரும். இவ்வாறு ஒன்றேடோன்று ஒவ்வாத சமயங்கள் உலகில் பலவாய்க் காணப்படுகின்றனவாயினும், அவை மக்களாது அறிவின் தன்மைக்கும், மனப்பான்மைக்கும் அமைவிறும் வண்ணம் ஆன்றேரால் அருளப் பெற்றன வென்றும், ஆதலீன் அவையனித்தும் அவசியமே யென்றும் அறிவுடையார்களுக்கின்றார்கள். உண்மை இவ்வாறிருப்பினும், சமயப்பற்றுடைய மக்கள், தமது சமயமே மெய்ச்சமயமென்றும், தாமே செந்தெறிக்கண்ணசிரியர் என்றும், ஏனையசமய வாதிசன் பொய்ச் சமய நெறி இன்று புன் நெறியில் வாழ்நாளைப் போக்குகின்றார்என்றும், சமயப்பொதுமை சிறிதுமின்றிச் சொற்போர் விளாத்தலையும், கலாம் விளைத்தலையும் நாம் பலசாலும் கண்டிருக்கின்றோம். இவ்வாறு போர்விளைக்கும் சமயவாதிகள் எல்லாம் திருக்குறளைத் தத்தம் சமயநால் என்று போற்றி மகிழ்ச்சின்றதெல்லார்வையின் பெருமைக்குப்போதியசான் ரூகும். மற்றைய நாடுகளில் வழக்கிவருகின்ற சமயங்களைத்தவிர்த்து நம் இந்திய நாட்டில் வருடகி வருடகின்ற சமயங்களை அறுவகையாக வகுத்து அறிஞர் ஆராய்ந்திருக்கின்றார்கள். இவ்வண்மை “அறுவகைச் சமயத்தார்க்கும், அவ்வாரி பொருளாய்வின்று அருள்செய்பவன் இறைவன்” என்றும் ஆன்றேருர் திருவாக்கால் அறியலாரும். இவ்வாறு சமயக்கொள்கையில்வேறுபட்டவர் அனைவரும், ஒருங்கே ஈடுபட்டு இசைக்கு நிற்பதற்கு நிகைகளாமாயிருக்கும் நூல் திருக்குறள் ஒன்றேயாம். இவ்வண்மையைக் கடைச்சங்கப் புலவரான “கல்லாட” ரென்பார்,

ஒன்றே பொருளெனின் வேறென்பவேறெனின்
அன்றென்ப ஆறு சமயத்தார் - நன்றென
எப்பால வரும் இயை பவே வள்ளுவனுர்
முப்பால் மொழிந்த மொழி.

ஜோதி

என்று கூறிய செய்யுளால் அறியலாகும். என்றும் அழிபாத உறுதிப்பொருள் ஒன்றேன்று ஒருசமயம்கூறுமாயின், அதனைமறுத்து மற்றெலூரு சமயம் வேறு கொள்கையைக் கூறும். அதனையும் மறுத்துப் பிறிதொருசமயம், பிறிதொரு கொள்கையைக் கூறும்.

இவ்வாறு ஒன்றேடோன்று ஒவ்வாத சமயங்கள் முரண்படும். ஆனால் அறம், பொருள், இன்பம் என்னும் உறுதிப் பொருள்களைக் கூறக்கின்ற திருக்குறலின் பொருளை உண்மையென எம்மதத்தினரும் சம்மதமாய் ஒப்புக்கொள்வரென்றால், அந்தாலின் பெருமை சொல்லாமலே விளங்குமன்றே?

ஆயினும் சைவசமயத்திற் காணப்படும் உபரிய விழுமிய கொள்கைகளும், கருத்துக்களும் திருக்குறலில் காணப்படுகின்றன வென்பதும் உண்மையோடும். ‘கடவுள் வாழ்க்கு’ என்னும் முதல் அதிகாரத்தில் இறைவனை “எண் குணத்தான்” என்று நாயனார்க்குறுவது சைவசமயக் கருத்தென்று கருதலாம். முழுமுதற் பொருளாய் சிவபெருமானை ‘எட்டுவான் குணத்து ஈசன்’ என்று அப்பர்பெருமானும், ‘இறைவனை, மறையவனை, எண்குணத்தினை’ என்று சுந்தரப்பெருமானும் தேவாரத்தின் கண்ணே அமைத்தருளினர். இதுவுமன்றி,

சார்புணர்ந்து சார்புகெட ஒழுகின் மற்றழித்துச்
சார்தர சார்தரு நோய்.

என்ற தெப்புப்பலவர் குறளைப் திருக்கடவுர் உப்பிவந்ததேவநாயனார் என்னும் சைவசமய ஆசிரியர், தமது திருக்களிற்றுப்படியார் என்னும் சமய நாலில்,

சார்புணர்ந்து சார்பு கெட ஒழுகின் என்றமையால்
சார்புணர்வு தானே தியானமுமாம் - சார்பு
கெட ஒழுகின் நல்லசமரதியுமாக கேதப்
படங்குவ தில்லை வினைப்பற்று

என்று அமைத்திருக்கின்றமையால் ஆசிரியர் கருத்தும் சைவசமய நாற்கருத்தும் ஒன்றேயென்று தெரியலாகும். இன்னும் சைவசமயப் பெரியார் ஒருவர்.

தேவர் குறளும் திநான் மகறறுடியும்
முவர் தமிழும் புனிமோழியும். கோவை
திருவாசகமுங் திருமூர்ச் சௌல் ஒம்
திருவாசகம்என் றுணர்,

என்றாருளிச் செப்தமையால் திருக்குறள் சைவசமய நூல்க
ஞன் ஒன்றுக்வே கருதப்படுதல் தெளிவாக விளங்கும்.

இவ்வாறே வைணவ சமயத்தாரும் திருக்குறளைத் தம் சமபச் சார்பான நூல் என்றும் கருதுகின்றார்கள். “தாமரைக் கண்ணேன் உலகு” என்றும் மற்றும் பூனிதுறை செப்பானைக் குறித்து அனைத் திருக்கின்ற சொற்களையும் ஆத்ரவாகக்கொண்டு திருக்குறளைத் தம் சமயதூல் என்பார்கள்.

இன்னும் பெளத்தம், சமணம் முதலிய சமயங்களும் நாயனுரைத் தம் சமயத்தவர் என்று பாராட்டி மகிழ்கின்றன. சமண சமயத்தில் கடவுள் பூமேல் நடந்தான் என்னும் கருக்கூச் காணப்படுகின்றதென்றும், அக்கருத்தே “மலை மிசையேகினுன்” என்னும் நாயனார் சொற்றெடுப்பில் விளங்குகின்றதென்றும் சமண சமயத்தார் கருதுகின்றார்கள். பெளத்தமதச் சார்பாய் ஏழுந்த நூல் என்று கருதுவாருமூளர். பெளத்தசமபத்தில் அடிப்படையான கருத்தை மணிமேகலை ஆசிரியரான சாத்தனார்,

மிறந்தோர் உறுவது பெருகிய துங்பம்
மிறவார் உறுவது பெரும் பேரின்பம்
பற்றிக் கருவது முன்னது பின்னது
அற்றேர் உறுவது அறிக்

என்ற தெளிவாகக் கூறியிருத்தலால், மிறப்பால் வருவது துங்பமேயன்றும், மிறப்பை யொழித்து மிறவாசமையாகிய பெரும் பேறு பெறுவதற்கு இருவகைப்பற்றறையும் அறவே ஒழித்தலே வழி யென்றும், துறவற்றை மேமிற வியை வேரஹக்கும் மருந்து என்றும் பெளத்த சமயங்குறும் கொள்கையே, திருக்குறளில் துறவு என்னும் அதிகாரத்தில்,

தலைப்பட்டார் தீர்த் துறந்தார்மயக்கி
யலைப்பட்டார் மற்றை யவர்.

என்னும் குறளிலும், மற்றைய குறளிலும் காணப்படுகின்றது. ஆகவே இவ்வாறு பலவகைச் சமயத்தினரும் திருக்குறளை தம் நூல் என்று போற்றிப்புகழ்கின்ற தன்மையால் அவ்விழுமிய நூல் உலகிலுள்ள உயரியசமயக்கொள்கைகளையெல்லாம் தன்னகத்தே அடக்கி தனக்கு அங்கங்களாய் அமைத்துக்கொண்டு, அவையைனத்திற்கும் தலையாய்சிற்கும் தசுத்திவாய்ந்த ஒரு தனிதால் என்பது உள்ளங்கையில் கெல்லிக்கனிபோல் விளங்குகின்றது.



குறள்

உலகத்தோ டோட்ட வொழுகல் பலகற்றங்
கல்வா ரமில்லா தார்

பொய்யாமை பொய்யாகை யாற்றி நறம்பிற
செய்யாகை செய்யாமை நன்று

யாகாவா ராயினும் நாகாக்காக் காவாக்காற்
சோாப்பர் சோல்லிமுக்குப் பட்டு.

அரம்போலுங் கூர்மைய ரேஞும் மரம்போல்வர்
மக்கட்பண் பில்லா தவர்.

காலத்தி னற்செய்த நன்றி சிறிதெனினும்
ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது.

திருமுறைக்காட்சி (23)

[முத்து]

அன்பருக்கு உரியன் ஆக்கினைய்

தெருவிதியிலே ஒருநாள் பெரிய கூட்டம். பெரியோரும் கிறபோரும் முண்டியடித்துப் பராந்ததுக்கொண்டு நிற்கின்றனர். என்ன என்று நானும் எட்டிப்பார்த்தேன். கூட்டத்தின் மத்தியிலே ஒருவர் மந்திரத்தால் மாங்காப் வரவழைத்துக்கொண்டிருந்தார். கூட்டத்திலுள்ள அத்தனைபேருடைய கண்ணையும் கட்டித் தந்திரத் தினேல் மாங்கொட்டையை முளைக்கிச்செய்து மாங்காயும் வரச்செய் வதென்றால் யார்தான் வாயைப்படினாஞ்சுகொண்டு நிற்கமாட்டார். இறைவனும் ஒரு கண்கட்டினித்தைக்காரனே. சிறுவர் கண்ணை மூச்சி விளையாடும்போது ஒருவனுடைய கண்ணைக்கட்டி மற்றையோர்ரெல்லாம் விழித்திருப்பர். இறைவனே மற்றையோரெல்லாரது கண்ணையும் கட்டிவிட்டுத் தான்மாத்திரம் விழித்திருந்து வேடிக்கைபார்க்கின்றார். ஒருவன்கண் கட்டுப்பட்டவுடனே அவன் படும் அவஸ்தையை நாம் பராந்ததுதானே. எல்லாரது கண்ணுங்கட்டுப்பட்டுவிட்டால் வேடிக்கை எப்படியிருக்கும் என்று சிர்தித்துப் பாருங்கள்!

தந்திரத்தால் மாங்காப் வரவழைத்துவன்செய்திபை எவ்வாறெல்லாம் வானளாவப் புகழுகின்றோம். ஒருவித்தை வைத்தே அவன் வேடிக்கை காட்டுகிறன். இறைவனே வித்து இல்லாமலே செடியை உண்டாக்குகிறன். இதனை நாம் எப்போதாவது சிந்சிக்கின்றோமா? மனிவாசப்பெருமானார் இறைவனுரது திருவிளையாடல்களை உண்ணிரீ; உணர்ந்தார். உடனே,

வீச்சு தின்றியே விளை செய்குவாய்
வீணானும் மன்னைகும் முழுதும் யாகையும்
வைச்சு வாங்குவாய்

என்று தொடங்கித் திருவாசகம் பாடினார். நீலன்னுலகம் மன்னுலகம் ஆகிய இவற்றை முழுவதையும் வித்து இல்லாமலே உண்டாக்குவாய்; உவைகளைக்காப்பாற்றி அழிக்கவும் செய்வாய்

ஞோதி

என்பது பொருள். இறைவன் படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய தொழில்களை ஏன் செய்கின்றன் என்ற வினாவிற்கு எல்லாம் அவன் து திருவிளையாடல்கள் நிற்கின்றன. அவ்விளையாட்டும் ஆன்மாக்களின் நன்மைக்காகவாம். வித்தின்றி விளை செய்தலும் காப்பாற்றுதலும் அழித்தலும் அவன் திருவனமே தவிரக் காரணத்தையோ அன்றி வேறு எதையோ அறிவார்யாருமிலர். கற்பனையில் பலப்பலக்குறவர்.

மட்டைப்படிப்பந்து விளையாட்டில் கண்ணன் நாறு ஓட்டங்களுக்குமேல்கூடுவிட்டான். கண்ணன் விளையாடிய திறமையைப் பார்க்கப்பார்க்க இராமனுக்கு ஒரேமகிழ்ச்சி. இன்று எங்கள் கண்ணன் கைச்சு வாங்கிலிட்டானே என்று நண்பர்களிடம் புகழுகின்றன இராங். மனிவாசகப்பெருந்தகையும் இறைவனுரது பெருமைகளை உண்ணிரீ. குழந்தையாகவே மாறினிட்டார். குழந்தைகளின் பாதையிலேயே “வைச்சுவாங்குவாய்” என்று சொன்னார் என்றால் அது மிகையல்ல. ஒருசிறு மாமரத்து விதையிலே ஒரு கண்ணு உண்டாகிக்காய்த்ததற்கு எவ்வளவு ஆக்சரியப்பட்டோம். எல்லையாத வின்னைப்படைத்தானே! மன்னைப்படைத்தானே! அதாவத் வித்தின் றிப்படைத்தானே! அவன் பெருமையையார் அறியமுடியும்.

இப்படிப்பட்ட பொருமையை உடைய நீ செய்தபெரிய செயல் ஒன்று என்னவென்றால்,

வஞ்சகப் பெநும் புலையனைகை உன் கோயில்வாயிலீற் சிக்கன் ஆக்கினுய்

எம்பெருநாளே என்னள்ளத்தை நான்னாருவனேதான் அறிவேன். நீயும் அறிவாய். உலகெலாம் உன்பெருமை விளங்க அதையறிய மாட்டாது உதைத்தெரியாதவன் போல்லவா நடித்தேன். உலகெலாம் உன் உருவே விளங்க அதைவிடுத்து வேறு என்னென்ன மோனல்லாம் பார்த்தேனே! இந்த வஞ்சகத்தன்மையை என்னை விட வேறுயார் அறிந்திருக்கமுடியும்! நீ என் வஞ்சகத்தன்மையை உன்கு அறிந்தாய். அறிந்தும் திருப்பெருந்துறைக் கோயில் வாயிலில்வைத்து உம்மேல் பைத்தியங்கொள்ளசெய்திரே! இக்கருணையைநின்கை கண்ணீர் ஊற்றிறுக்கின்றதே.

புலால் உண்பவன்மாத்திரம்தான் புலையன் அல்ல. புலன்களைப்போன்போக்கிலேவிட்டு மனத்தைக் கீழ்மைப்படுத்துபவனும் புலையனே. அப்படிப்பட்ட புலையனுகிய என்னை உன்கோயில் வாயிலிற் பிச்சன் ஆக்கினுய். அதனால் உனக்கு என்னபயன்? நான் அடைந்த பயனே மிகமிகப்பெரியது. என்னைப் பிச்சன் ஆக்கிய படியினாலே,

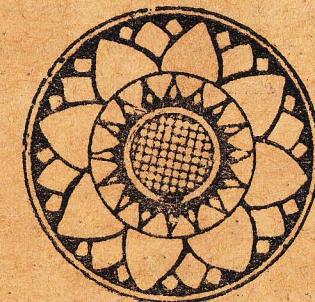
பெரிய அன்பருக்கு உரையன் ஆக்கினுய்.

நினது அடியார்களையெல்லாம் யான் அடையும் நாள் எந்தநாளோ என ஏங்கினேன். அடியார் நடுவன் இருங்கும் அங்கோப்புரியாய் என வேண்டினேன். வேண்டுதல் விண்ணோகவில்லை. பெரிய பெரிய அன்பரெல்லாம் தேடிவந்து உரிமை கொண்டாடி னார்கள். இப்பெருமையெல்லாம் நீ வலிந்தாட்கொண்டு தந்தவைகள் அல்லவா! நின்னை அடைவதற்கோ, நின்அடியார் நடுவுள் இருப்பதற்கோ யான் தகுதியற்றவன் என்பதை நீயறிவாய். யானும் உணர்கள் ரேன். அப்படியிருந்தாம், வலிந்தாட்கொண்டால் என்னை இடையிலே கைவிடுதல் தகுமோ?

இரு மாமரத்தோட்டம், ஒருமரம் ரோப்பிடித்துவிட்டது இருந்தும் பயனில்லை. அப்படிப்பட்ட மரத்தையே நான்வாளர்க்கு மரமென்று தோட்டக்காரன் அதனை வெட்டாது விட்டிரிடுகின்றன. நானும் அப்படிப்பட்டவைனோன்தான் ஆதலால் நீர் என்னைக்கைசிடலாமா? அப்படிக்கைவிட்டால் உமது கருணைக்குத்தான் என்ன மதிப்பு. என்று ஏங்குகின்றார் முனிவாசாப்பெருமான். அவருடைய ஏக்கமெல்லாம் எம்மைக் குறித்தேதான். ஆதலால் இப்போ பாட்டைப் படியுங்கள்.

விச்ச தின்றியே விளைவு செய்குவாய்
விண்ணுவார் மண்ணாகம் முழுதும் யாவையும்
வைச்சு வரங்குவாய் வஞ்சாப் பெரும்
புலைய னெனைஉன் கோயில் வரயிலிற்
பிச்சன் ஆக்கினுய் பெரிய அன்பருக்கு]
உரையன் ஆக்கினுய் தாம் வளர்த்த ஒர்
நச்சு மாமரம் ஆயினும் கொள்ளார்
நானும் அங்குனோ உடையநாதனே.

போருள்:- என்னை அடிமையாக உடைய தலைவனே, நீ விண்ணுலகம் மண்ணுலகம் ஆகிய இவற்றை முழுவதையும் வித்து இல்லாமலே உண்டாக்குவாய்; அவைகளைக் காப்பாற்றி அழிக்கவும் செய்வாய்; வஞ்சனையையுடைய பெரிய புலையனுகிய என்னை உன் திருப்பெருந்துறைக்கோயில் வாசலில் அருள் புரிந்து உன்மேல் பித்தன் ஆக்கினுய்; உன்னுடைய சிறந்த அடியார்களுக்கு என்னை உரியவளைகவும் செப்தாய். தம்மால் வைத்துப் பயிரிடப்பெற்றது ஒரு விஷமரமேபானுலாம், அதை வைத்தவர்களே வெட்டமாட்டார்கள். நானும் அவ்வாறே. நீ என்னையும் கைவிடல் தகாது



குறள்

எந்தனம் மொன்றுருக்கும் உப்புண்டாம்; உய்வில்லை
செப்பங்களறி கொன்ற முற்கு.

இன்னுரைசப் பார்க்கும் இனியவே செய்யாக்கால்
என்ன பயத்தே சால்பு!

அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோ னெஞ்சங்குடுத்தது காட்டு முகம்

மறந்தும் பிறன்கேடு சூழற்க; சூழின்,
அறஞ்சுமுஞ் சூழந்தவன் கேடு.

யோகாசன சந்தேக விளக்கம்

— அலை —

4. சந்தேகம்:- யோகாசன ஆசிரியர் உண்ணவேண்டிய உணவு யாது? யான் ஹர் பித்தரோகி. அதற்கேற்றுற் போல் பித்தத்தை இழுக்கக்கூடியவிடையைக்குறுக.

க. பரமநுதன், உறுப்பிட்டி, சிலோன்
[7-12-56]

விளக்கம்:- யோகாசன ஆசிரியர் உண்ணவேண்டிய உணவு பாசிப் பயறு அதிகமாகவும், என்னெய் வகைகளைக் குறைத் தும் உபயோகிப்பதுடன், பச்சைஅரிசி, கோதுமை முதலியவற்றை உணவாகக்கொள்வதும் நல்லது. மாப் பதார்த்தஉணவுங்கள்து. பாசிப்பயற் றுமாவினால், ஸ்கா நம் செய்யும் சமயம் உடலில் தேய்த்து ஸ்நானம் செய் யவும்.

பித்தத்தை முறிக்கக்கூடிய வகையில் தினசரி மாற்றி, மாற்றிச் சமைத்துண்ண கீழ்க்கண்டவற்றைக் கவனிக்கவும். வெள்ளிக்காய், பாகற்காய், ஸீஸர்ப்போடா ஸங்காய், ரெக்கங்காய், அவரக்காய், பூதினிக்காய். கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய், வாழைக்காய் இவற்றை தினசரி மாற்றி பொரியல்கட்கும், குளம்பு முதலாக வும், கிரைவகைகளில் புளியாரைக்கிரை. முருங்கைக் கிரை, பசனிக்கிரை, ஓரிதழ்த்தாமரை, தூதனங்கிரை சிறுகிரை, மனத்தக்காழிச்கிரை, வல்லாரைக் கிரை முதலியவற்றை வாரத்திற்கொருமுறை மாற்றி மாற்றி துவையல், பொரியல், கடசல் முதலியனவும் வற்றல் வகையில் பேய்ப்புடல், தூதனாம். காட்டுச் சுண்டைக்காய், கண்டங்கத்தரி, பாகற்காய், மனத்தக்காழி, வல்லாரை முதலியவற்றை உபயோகிப்பதுடன் இரசவகையில், வெள்ளைக்கிரை, அகத்திக்கிரை, தார பிலை, கொடிப்பசனி முதலியவற்றை தினசரி மாற்றி, மாற்றி வேகவைத்து அதன் தண்ணைரை மிளகுடன் சாப்பிடுவதுடன், ஊறுகாய் வகையில் பச்சைமிளகு,

இஞ்சி ஊறுகாய், நெல்லீக்காய் ஊறுகாய், மாங்காய் ஊறுகாய், ஏலுமிச்சை ஊறுகாய் முதலியவற்றை மாற்றி, மாற்றி சாப்பிடுவதுடன் கீழ்க்கண்ட ஆசனங்களைக் கால்காலையில் செய்துவருக.

தட்டவகள்	நீற்கும்காலம்	ஒய்வுகாலம்
பத்மாசனம்:-	4	15 வினாடி
புஜங்காசனம்:-	4	5 „ 10 வினாடி
யோகதண்டாசனம்:-	4	5 „ 10 வினாடி
ஜான்ஸீர்சாசனம்	4	3 ஸ்வாஸ்தை 10 „
ஸ்ராவாசனம்:-	4	3 „ 10 „
சர்வார்காசனம்:-	4	150 வினாடி 15 வினாடி
மச்சியாசனம்:-	2	15 „ 10 வினாடி
விபரீதகரணி:-	4	100 „ 15 வினாடி
திரிகோணாசனம்:-	4	5 „ 10 வினாடி
பாதறஹஸ்தாசனம்:-	4	5 „ 10 வினாடி
சாந்திபாசனம்:-	1	2 நிமிடம் — —

மேற்கண்டவாறு உணவுத்திட்டத்தை அனுசரித்தும், ஆசனத்தைச் செய்தும் வருக.

5. சந்தேகம்:- என் உண்புப்ரைருவருகு சவாசஸ்னபு. சாதாரணத்துடிப்பைப்பிட விரைவாக அடிக்கின்றது. இந்தோய் க்கு உணவுத்திட்டத்தையும் ஆசனத் திட்டத்தையும் எழுதுக!

க. பரமநுதன், உறுப்பிட்டி, சிலோன்.
[7-12-56]

விளக்கம்:- சாற்வீக உணவை உண்ணவேண்டும். ஜீவகாருண்யம் சாந்தம், பச்திமுதலிய குணங்களுண்டாகும் உணவை உட்கொள்ளவும். காலை 8.00 மணிக்குள் கிறகுடல், பெருங்குடல், தீனிசெல்லும் சிறு துவாரங்களுக்கிசைச்த இலேசான ஆகாரங்களுமாகச் சாப்பிடல்வேண்டும். பாலில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்தோ அல்லது குத்தப் பசம் பாலோ, நொய்யைக் கொதிப்பித்த பின்

கஞ்சிவகைகள் உட்கொள்ளலாம் அல்லது பசுமோர் சேர்ந்த மாவு சாதமேனும் அடிக்கடி உண்டாதில் மிக்க திட்டத்தைத்தரும். சம்பர கோதுக்கம் சிறு. சிறு துண்டுகளாக உடைத்து வடிக்காமல் சுமாயல் செப்து பசுமோரில் கரைத்துச்சாப்பிடலாம். அத்துடன் தின சரி காலையில் கீழ்க்கண்ட ஆசனங்களையும் செப்து வருக.

தடகைகள்	நிற்குப்காலம்	ஒய்வுகாலம்
பத்மாசனம்:-	4	15 வினாடி
புஜங்காசனம்:-	4	5 ,,
இருதய கமலாசனம்:-	4	10 ,,
இருதய முக்தாசனம்:-	4	10 ,,
உத்தானபாதாசனம்:-	4	25 ,,
விபரீதகரணி:-	4	100 ,,
திரிகோணாசனம்	4	5 ,,
சாந்தியாசனம்:-	1	1 நிமிடம்
		— —

சந்தேகம்:- யான் புஜங்காசனம், தநூராசனம், ஹராலாசனம், சர்வாங்காசனம், மச்சாசனம், சிரசாசனம், பத்மாசனம் மழுராசனம் முதலீய ஆசனங்களை ஐந்து வருடங்களாக செப்தும் சளி போகவில்லை. என்னகாரணம்.

3. பரமநுதன் உறுப்பிட்டி திலோன்,

[7-12-56]

விளக்கம்:- அன்பர்கேட்பது ஆச்சரியமாக இருக்கின்றது. சரிவர செப்துவந்தால் யாவும் அனுகாது. ஆகவே உடல் அமைப்புக்குத் தக்கவாறும், தசை நார்களுக்குத்தக்க வாறும் ஆசனம் செய்யவேண்டும். முரண்பாடாகச் செப்தால் பூரணப்பலனும், எதிர்பார்க்கும் பலனும் கிடைக்காது..

7. சந்தேகம்:- சிரசாசனமும், பிராணையமமும் எவ்வளவிலோம் செய்யலாம்?

3. பரமநுதன் உறுப்பிட்டி திலோன்

[7-12-56]

திருவண்ணமலைத்திருப்பதிகம்

[திருஞானசம்பந்தர்]

தேவாரம்

பண் - தட்டே.

புவார்மலர்கொண் டடியார் தொழுவாரி
புகழ்வார் வானேனுகள்
ஹவார் புரங்கள் எரித்த அன்று
ஸ்வர்ச்கருள் செப்தார்
தூமாமழுநின் ரதிரவெருவித்
தொறுவின் நிரையோடும்
ஆமாம் பினைவந்தனையுஞ்சாரல்
அண்ணுமலையாரே.

1.

மஞ்சைப்பேபாழுந்த மதியஞ்சுடும்
வானேர் பெருமானு
நஞ்சைக்கண்டத் தடச்சும் அதுவும்
நன்மைப் பொருள் போனும்
வெஞ்சொற்பேசும் வேடர்மடவாரி
தனைம் அது ஏறி
அஞ்சொற்சினிகள் ஆயோன்னும்
அண்ணுமலையாரே.

2.

முற்பக்கத்தொட்டாசி
விளக்கம்:- சேட்கும் கேள்வியே சரிவர இல்லை. பிராணையம் கொன்றால் எம் முறையில், எவ்வாறு செய்கின்றீர் என்பது விளக்கமும் இல்லை. ஆகவே தினசரி அப்பி யாச சாதனையைப் பொறுத்தும், உடல் வலுவைப் பொறுத்தும், புஷ்டியான உணவைப் பொறுத்தும் செய்யலாம்.

[உதாரண]

ஆ: சரிகமபதச
அ: சுநிதபமகரிச

இடங்கி:- காம்போதி
தாஸம்:- திருச்ரஜாதிதிருப்பை
நீ2- காகவினிஷதம்.

பத சொ ச்சி	நித்தப	தா தா
ஞ. வா . . ர	ம . ல . ர	கொண்டு
1. பத பத சொ	சுநித	தபதா
ஞ. வா . . ர	ம . ல . ர	கொண்டு
2. பத தரி சொ	சுநித	தபதா
ஞ. வா . . ர	ம . ல . ர	கொண்டு
3. பத சுரிக்ரி சொ	சுநித	தபதா
ஞ. வா... . ர	ம . ல . ர	கொண்டு
பத தா தா	பத ச்சி	நிதபம
அடியா . . ர	தொ.பு.	வா... . ர
நித பா பா	மகமப	மகமா
புகழ் வா . . ர	வா....	னே . . ர
கம பம பத	பத பத்சொ	நிதபம
கள்	• . . .	• . . .
பா, மகா	பா தா	சொ :
ஹ. வா . . ர	பு ரங்	கள் .
சுரிச்சி2	பா தா	சொ :
எரித்த .	அ . . ன்	று.
1. பா மக பத	பத்ச்த	சொ :
ஹ. வா... . ர	பு . ர . ன்	கள்.
சுரிச்சி2 சுரிசி	பத பத	சொ :
எரித்த ...	அ... . ன்	று .
சொ நித பா	தபமக	பா தா
ஹ. வா. . ரி.	க.ரு.ன்	செ.ய்
சொ :	சுநிதப	மகபத
தார் . .	அ....	• . . .
2. சுநிதபமக	பா தா	சொ :
ஹ. வா... . ர	பு ரங்	கள்.
சுரிச்சி2சுரிசி	பா தா	சொ :
எரித்த ...	அன்	று .
சுரிச்சிதப	தபமக	பா தா

ஸ்ரீவ ர்க்	க . ருள்	கெம்பி.
சர : ;	; ;	; ;
தார்
சுநிதபா	சூ ரீ	கூ ;
தூ . மா .	ம ஷை	நின் .
மக்ரீ ரீ	ம க்கரி	சூ ;
ற தி ர .	வெ . ரு .	வி .
1 சுநிதபத பத	சூரீ	கூ ;
தூ . மா . . .	ம ஷை	நின் .
மக்ரீ ரீ	மக்கரி	சூ ;
ற தி ர .	வெ . ரு .	வி .
2 சுநிதபதச்சி2	பதச்சி	சூ கா
தூ . மா . . .	ம ஷை	நின் று
மக்ஸரிச்சி	மக்கரி	சூ ;
அ.தி.ர.	வெ.ரு.	வித்.
சரிச்சா ;	சுநிதபத	சூ ரீ
தொறவின்.	னி . றை .	யோ .
சர : ;	; ;	; ;
டும் . .	• . .	• . .
மக்மா ;	மக்கரி	சுரி கா
ஆ . மாம் .	வி . ஜை .	வ . . ந
சரீ ச் சொ	சுநிதபத	சூ ;
தலை யுஞ்	சா . . .	ரல் .
1 பதச்சிக்ர	ரிக்மக்	க்ரீரீ
ஆ . மா . . ம	வி.ஜை.	வ . . ந
சுநிதபதச	பதச்த	சூ சீரா
த . ஜை யுஞ்	சா . . .	ரல் .
பதச்சிக்ர	சுநிதப	மககரி
அண்ணு . .	ம . லீ .	யா...
சா : ;	சரிகம	யமபத
ஒர . . .	எ	க்ரிச்சா
2 பதச்சிக்ர	ரிக்மக்	வ . . ந
ஆ . மா . . ம	வி.ஜை.	சூ ;
சுரிச்சி2சுநிசி	பா தா	ரல் .
த.ஜை.யுஞ்	சா .	மககரி
பத ச்சி சொ	சுநிதப	யா ...
அண்ணு . .	ம.லீ.	வி . ;
சா : ;	; ;	; ;
ஒர

வாய்வ குணம்

உஷ்ணவாய்வ, முழங்கால்வாய்வ, இடுப்புவாய்வ, மலக்கட்டு, மலபந்தம், அஜிரணம், கை கால் அசதி-பிழப்பு, பசியின்மை, வயிற்றுவலி, பித்தமயக்கம், பித்த சூலை, புளியேப்பம்பெந்து கரிப்பு முதலான வாய்வ ரோகங்களை நீக்கி ஜிரண சக்திக்கும், தேகாரோக்கியக்திற்கும் மிகச்சிறந்த சூரணம்.

உடயோகிக்கும் பூறை:-இந்தச் சூரணத்தில் $\frac{1}{2}$ தோலாரா அளவு எடுத்து அத்துடன் $\frac{1}{2}$ தோலாரா அளவு சினிஅல்லன சர்க்கரைகலந்து ஆராத்துக்குமுன், உட்கொண்டு கொஞ்சம் வெங்கீர் அருந்தவும். காலை மாலை தொடர்ந்து உடக்கொள்ளவேண்டும். தேகத்தை அதுசரித்து உட்கொண்டு வரும்போகு அனாவக்குட்டமயும் குறைத்துமல்லட்கொள்ளலாம். நெய், பால், வெண்ணெய் நிறையச் சாங்பிடலாம். வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதும்.

முலிகையினால் தயாரிக்கப்பெற்றது
ஒன்று 3 ரூபா (பத்தியமில்லை)
சம்பு இன்டங்கில், சேலம் 2 [S. I.]
இலக்கையில் கிடைக்குமிடா:
ஆத்மஜோஹி நிலைபம். : : : நாவலப்பிட்டி.

ஞானமாலை

கவியோகி கத்தானந்த பாதியார் அவர்கள் திருவண்ணமலை சிருபாகநி குகையில் ஞானசித்திபெற்றுப் பாடியது. ஒவ்வொருநாளும் பத்துப் பாட்டுப்பாடி டக்கான் ரமணமகிழிவிக்குஞ்கு நிவேதித்து வந்தார். மாஸிவிகள் இந்தப்பாடல்களில் மிக்க மகிழ்ச்சியடைந்து இன்னும் இந்தமாதிரிப் பாடுவதற்கு ஊக்கினார். இது சுத்தானந்த ரின் மனிஸிதா, ஞாபகார்த்தமாக வெளிரிடப்பெற்றது. வேண்டுவோர் மின்வரும் விலாசத்திற்கு ரீ: சத முத்திகரைகள் அபைப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளவும். புத்தகம் ஒன்றின் விலை 50 சதமாரும். 25 புத்தகங்களுக்குமேல் பெற்றுக் கொள்வோருக்கு 20 வீதம் கழிவு கொடுக்கப்பெறும்.

கம்பி அள் சோ., 35. கொத்தமலை வீதி. நாவலப்பிட்டி.

Hony, Editor; K. Ramachandra,

Printed & Published by N. Muthiah, Athmajothi Nilayam, Nawalapitiya

At Saravama Press. Nawalapitiya 15-8 57