

# ஆத்ம ஜோதி



‘மதுரகவியாழ்வார் கண்ணன்காட்சி பெறுதல்’

ஆத்ம



ஜோதி

ஓர் ஆத்மீக

மாதவெளியிடு

எல்லா உலகிற்கும் இறைவன் ஒருவன்  
எல்லா உடனும் இறைவன் ஆலயமே...சுத்தானந்தர்

சோதி 10	ஏவிளம்பிலூசித்திரைம் 14-4-58	சுடர் 6
---------	------------------------------	---------

## பொருளடக்கம்

வாழ்த்துப்பாக்கள்	161
நம்மாழ்வார்	162
பேசுவித்த புண்ணியர்	163
நாமதேவர்	170
நற்சிந்தனை	172
உணவும் உடல்கலமும்	174
பக்தன்	177
யோக ஆசனங்கள்	179
சமயத்தின் தத்துவம்	182
சுந்தரன்ம தியானம்	184
நம்மாழ்வார்	185
ஆருஷிரியும்	186

## ஆத்மஜோதி

ஆபுள் சந்தா ரூபா 75      வகுடசந்தா ரூபா 3.00  
தனிப்பிரதி சதம் 30  
கெளரவ ஆசிரியர் க. இராமச்சந்திரன்  
பதிப்பாசிரியர் நா. முத்தையா

## ஆத்மஜோதி நிலையம் -நாவலப்பிடடி

ஆத்மஜோதி நேயர்களுக்கு  
ஆத்மஜோதி நிலையத்தானின்  
புதுவகுடவாழ்த்துக்கள்  
உத்தாருக.

## வாழ்த்துப்பாக்கள்

## நம்மாழ்வார்.

மேதினியில் வைகாசி விசாகத்தோன் வாழியே  
வேதத்தைச் செந்தமிழால் விரித்துரைத்தோன்வாழியே  
ஆதிகுருவாய்ப் புவியில் அவதரித்தோன் வாழியே  
அனவரதம் சேகையர்கோன் அடிதொழுவேரன்வாழியே  
நாதனுக்கு நாலாயிர முரைத்தான் வாழியே  
நன்மதுரகவி வணங்கும் நாவீறன்வாழியே  
மாதவன் பொற் பாதுகையாய் வளர்ந்தருள் வோன்வாழியே  
மகிழ்மாறன் சட்கோபன் வையகத்தில்வாழியே.

## மதுரகவியாழ்வார்.

சித்திரையிற் சித்திரைநாள் சிறக்கவங்கதோன் வாழியே  
திருக்கோனுர் அவதரித்த செல்வப்ரோன் வாழியே  
உத்தரகங்காதீர்த்த துயர் தவத்தோன் வாழியே  
ஒளிர்க்கிரோன்தெற்குதிக்கவங்கதோன்வாழியே  
பத்தியொடுபதினென்றும் பாடினுன் வாழியே  
பராங்குசனே\* பரவென்று பற்றினுன்வாழியே  
மத்திமாம் பதப்பொருளை வாழ்வித்தான்வாழியே  
மதுரகவி திருவடிகள் வாழிவாழி வாழியே.

\*பராங்குசர் என்பது நம்மாழ்வாரின் எண்க் திருநாமங்களுள் ஒன்று.



**நம்மாழ்வார்**

ஓமானம், மோனம் - பதினாறுஞ்சுடகள் அசைவற்ற மோன தியானத்தமர்ந்தார் நம்மாழ்வார். அற்றது பற்று. அமைதி கூடியது. ஆதாரம் மலர்ந்தது. உள்ளங் திறந்தது. அங்கு நாராயணனைக்கன் டார். அவனுட் கலந்தார். பாலும் கவையும் போலத் தானும் அவனும் என்றுணர்ந்தார். உள்ளே கண்ட நாரனை ஜை உலகெங்கும் கண்டார். நின்ற குண்஠மெல் கிலிற் கார்வன்னை ஜைக்கண்டு டக்டில் மாதவனைக்கண்டார். களைக்கண்டார். காண்ப வேநாகாண்பான், கரட்சி. எனதாவியுட்கலந்த பெருநல்லுதலிக்குக் கைம் (கந்தானந்தர்) மாறு எனதாவிதக்கொழிந்தேன். என தாவிடாலும் கெய்யும், கண்ண தானும் யான்யார்? தெனும் நன்னலால் இலேன் யான். என்று வாடியிர் நீ என்று நீ அனி நீ. வீட்டின்பம் ரீ: என் அனி நீ. வீட்டின்பம் ரீ: என் அனர்ந்தர். அவருள்ளே அந்தற்றமுந்தது அறிவொனி விளங்கது. நாம்மாழ்வார் கற்றதும் பெற்றதும், கண்டதும் விண்டதுநான் அங்க உட்கல்வியை, கடவுட்கல்வியை என்னுள்ளே தான்டியான்! அந்தராத்மனை நாராயணன்டே! அமர்ந்த தன்னிர் தெரியும். ஆடாவிளக்கு நல்குயில்வும். அலையாது, உள்ளடங்கியமர்ந்த சித்தத்தில் தெயல்வீளில்வும். மோனவுள்ளத்தில் ஞானக்கதிர்விதிக்கும். பொறவியடங்கிலுல் திருவாய் மலரும். இறைவனே, இவ்வுடல் திருப்புளி. இதயம் அதிலுள்ள முழை. அதில் உனதறுநுடன் கலந்து தெனும் பாலும்போல ஏன்னில் யான் கறைந்து இன்புறா செய்!



## “போவித்த புண்ணியா”

ஆசியர்

திருக்கயிலாயமலையின் அடிவாரத்திலே, புவிமுளிவரின் புதல்வரான உபமன்னிய முனிவர் ஓர் அழகான ஆசிரம் அமைத்து அடியார்களுடன் வாழ்ந்து வந்தார். சிவபத்தியிற் சிறந்த அவரைச் சுற்றி முனிவர்களும் போகிகளும் அமர்ந்த ருங்கு மயசும்பந்தமான விஷயங்களைப் பேசி சந்தேகம் தெளிவது வழக்கம்.

ஓருநாள், ஆயிரம் குரியர்கள் ஒருங்கே உதயமான்றபோல் ஓர் பேரோளிப் பிழம்பு தென்திசையில்தோன்றி வடத்திசையை நோக்கிவந்து கொண்டிருந்தது. அதைக்கண்டு எல்லோரும் விபப்புற்றனர். உபமன்னிய முனிவர் சிறிதுசேரம் கண்மூடித் தியானஞ்சு செய்தார். ஒளிப்பிழம்பு பற்றிய உண்மை அவரது பரிசுத்தமான உள்ளத்தில் தெளிவாகியது. “தென்னூட்டில் தோன்றிய வன்றேன்டார் திருக்கயிலைக்குத் திரும்புகிறோம்” என்று அருகிருந்தோர்க்கு விளக்கிவிட்டு, உபமன்னிய முனிவர் தென்திசை நோக்கி எழுங்கு நின்று, கண்கள் நீர்பொழிய, தலைமேற் கூப்பிய கைகளுடன் வணக்கங்கு செய்தார். இத்தாட்சியைக் கண்டு ஆசிரிப்பான்னா ஏனைய முனிவர்கள், “மாழுனிவரோ! சிவப்புருமாலை யன்றி வேறு எவ்வரையாங் தொழாத தங்கள் கைகள் இப்பேரோளியைக் கும்பிடக்குவிக்கதென்ன?” என்று கேட்டார்கள். அதற்கு அப்பெரியார், “இப்பேரோளிப் பிழம்பாக இங்கு எழுங்கருள்பவர் சிவத்தில் அழுந்திக்கிடக்கும் சிந்தையினரான நம்பியாருர். அவரே சிவம்; சிவமே அவர். ஆகையால் அவரும் யாம் வணங்கத் தகும் கடவுளாரே.” என்று விடைகொடுத்தார். பின்னர், அவர்களின் ஆர்வந்தீர நம்பியாருரின் தவம் வெருமையைப் பற்றி வரலாற்றையும் விபரமாக எடுத்துவைத்ததார்.

ஶைவமக்களால் பந்திபுடன் படிக்கப்படும் வரலாறு இது. இதில் அடங்கியள்ள அரங்க கருத்தைக் கொண்ட கதை வைஷ்ணவ சம்பிரதாயத்திலுமின்டு. அதில், தென்திசையில்

தோன்றிய ஓர் பேரொளிப்பிழம்பை வணங்கிய வண்ணம், அந்த ஒழியே வழிகாட்ட, தெற்கு நோக்கி ஓர் பெரியார் யாத் திரை செய்வதைக் காண்கின்றோம். அவர் (ஆழ்வார்) இறுதியில் பெற்ற காட்சியும் அதிலடங்கிய தத்துவமும் மேலே தரப்பட்டவை போன்றவை யோயாம். அவற்றைச் சிறிது ஆராய் வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும். ஒன்றில் ஒளிப்பிழம்பு தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கி யாத்திரை செய்தது; மற்றையதில் அதேவித பிரகாசமான ஒளிப்பிழம்பு தெற்கே தோன்றி சின்றது; அதை நோக்கி வடக்கிலிருந்து ஓர் பக்தர் யாத்திரை செய்தார். இவ்வளவுதான் இருக்கதைகளுக்குமிடையேயுள்ள வித்தியாசம் இவ்வித புராணக் கதைகளை இக்காலத்தில் நம்ம வர் பலர் நம்ப மறுக்கிறார்கள், இவர்களது ஜூங்திர்க்கப்போலும், இற்றைக்குச் சரியாக எட்டு ஆண்டுக்கட்கு முன்னர், திருவண்ணையைலில் ஸ்ரீமாணமூர்த்தி மகாசமாதியடைந்த வேளையில், ஓர் ஒளிப்பிழம்பு தோன்ற, மண்ணையும் விண்ணையும் பிரகாசிக்கச் செய்துவிட்டு அருணசல ஜோதியிற் கலந்து கொண்டது! பத்திரிகையில் படி தத் புதினமல்ல, நேரே கண்ட அற்புதசம்பவம் இது.

தமிழ் நாட்டில் துருபக்திக்கு வித்திட்டவர் மதுரகவியாழ் வார். அதனை தமது வாழ்க்கையாலும் வாக்காலும் உயர்வற உயர்ந்த நிலைக்குக்கொண்டுவந்தவரும் அவரே. அவர் பிறந்தது. பாண்டி நாட்டைச் சேர்ந்த திருக்கோனூரில் அவரது ஜென்ம நட்சத்திரம் சித்திரைத் திங்களில் சித்திரையாகும். இளமையிலேயே தமிழ்மொழியிலும் வடமொழியிலும் சிறந்த அறிவு பெற்றவர். மதுரமான கவிதைகளைப் பாடும் புலமை பெற்ற காரணத்தால், மதுரகவியாழ்வார் என அழைக்கப் பட்டார். குலதெய்வமான திருமாலமீது அளவற்ற பக்கி பூண் டொழுகி வருஞாளில், ஞானுசரியளைத் துரிசிக்க வேண்டுமென்ற ஆவல் பிறந்தது. மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் முன்றி ணையும் முறையாகச் செய்தால், வாந்ததைசொல்ச் சற்குருவும் வந்தருள்வார் என்ற நம்பிக்கையுடன் யாத்திரை செய்தார். தென்னட்டிலுள்ள தலங்களையெல்லாம் தரிசித்துவிட்டு, திருமாலின் அவதார புருஷர்களான இராமரிசான் கண்ணாரிசான்

இருவரும் தோன்றிய வடநாட்டுத் தலங்களை நோக்கிப்படுப்பட்டார். வடமதுரை, துவாரகை, முதலாய் தலங்களைத் தரி சித்துக்கொண்டு அயோத்தியை அடைந்தார். இராமபிரானையும் சிதாபிராட்டியையும் சேவித்துக் கொண்டு அங்கேயே வாழும் நாளில், குருதரிசனம் பெருக்குறை அவரது உள்ளத்தை வாட்டியது. ஒரு நாளிரவு சென்திசை நோக்கித்தொழும் வேளையில், விண்ணனாவிய ஓர் பேரொளியைக் கண்டார், நாடோ, காடோ, நகரங்களோ திக்கிரையாகி விட்டதாகத் திகைத்தனர். இந்த ஒளியானது மூன்றாண் அடுத்தடுத்துத் தோன்றியதால், அது உள்ள இடத்தைத் தேடியடைவதேனத் தீர்மானித்துத் தென் திசையை நோக்கினார். ஆறுகளையும், காடுகளையும் மலைகளையும் கடந்து சென்று இறுதியில் திருக்குருக்கை அடைந்தார். இதுவரையில் அவருக்கு வழிகாடிய சோதி அங்குள்ள கோயிலுட் புகுந் து மறைக்கத்தைப் பார்த்து அதிசயித்தவராய், அருகில் நீண்டேர் சிலரை நோக்கி இந்த ஊரில் ஏதேனும் அற்புத நிகழ்ச் சி உண்டோவென விசாரித்தார்.

தமக்கு வழிகாடிய சோதியைப் பற்றி மதுர கவியாழ் வார் கூறிய விபரங்களைக்கேட்ட சனங்கள், அந்த ஊரில் பதினெடு வருஷங்கட்கு முன் ஓர் அற்புத குழந்தை பிறந்து, பிறந்த நேரம் தொட்டு அழாமலும் பாலுண்ணுமலும் வாய் திறக்கு பேசாமலும், கண்விழித்து உலகைப் பார்க்காமலும் நாளொரு வண்ணம் பொழுதோரு மேனியாய் வளர்ந்து கொண்டே, புளியமரப்பொந்தில் பத்மாசனத்தமாங்கு தியானங்கு செய்வதை எடுத்துக்கூறி, அவரை அந்தப் பால யோகி இருக்கும் இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றனர். அநூகடைந்ததும் அவரின் திருமேனியிலிருந்து எழும் சோதியைப் பார்த்து, “உண்மையில் இது மனித ரூபம்தானே? இதற்கு நம்மைப் போல் உணர்ச்சிப்பண்டா?” என்று சிந்தித்த வாய். ஓர் பெரியகல்லீல் எடுக்கு கிழே போட்டார்.

அதனால் உண்டாய் சுபத்தகைக் கேட்டவுடன் இளைஞர் கண் கலைமளைவிற்கார். அந்தப்பார்வையினுலேபெதமக்குஞ்சேனு பதேக்ம் கிடைத்து விட்டதாக உணர்ந்த மதுர கவியாழ்வார். இவர் பேச்வாரோ என்பதையும் சோதிக்கத் துணிக்கார். “கேசுத்தின வயிற்றில் சிற்பது பிறந்தால், ஏததைக் கிண்ற எனக்கே சூத்துக்கும்?” என்ற கேள்வியைப்போட்டார். ‘அத நூத்தினுறு அங்கே கிடைக்கும்’ என்ற விடை கூடச்சுடலாக தது. கேள்வியில் அடங்கிய பொருள், உயிரற் ற சடமாகிய டப்பில் அனுப்போன்ற ஆண்டா வந்து புதுந்தால், அது எதை அங்குபவித்து, எங்கேயிருந்தும் என்பதாம். அந்த உயின் தோட்டப்பினால் வந்து இன்ப துன்பங்களை அங்குபவித்து வாசனையி அந்த உடல்பையோங்கிருந்துகும் என்பதே விடை சீலி கீழ்ந்த கந்தகாகும்.

‘புதுந்தாய் பேசுவித்த புண்ணியரே’ க்காணப் பேற முருங் உற்றுநும் ஒடோடிவந்தனர். மதுரகவியாழ்வார் வணங்கி, இந்தப்பாலகனை சென்ற பதினாறு வருவங்களாக என்றும்புகடியாமல் காத்திருக்கோம். இனி இவன் உமக்கே அடைக்கலாம். அவன் எங்கவோடுகல்லாக பேச்செய்ய வேண்டும் எனப் பிரஸ்திக்கித்தார்கள். அதற்கு மதுரகவியாழ்வார், ‘உலகம் முழுவதற்குமே அருள்பரிய பகவானே அவதாரகுசெய்திருக்கின்றான். அடியேன் அவநுக்கே அடைக்கலாம். இத்தெப்பங்க் குழந்தையை சுரமானிய பிறவியாகக்கருது தோகள்’ என்ற உபதூசங்குசெய்து அவர்களதுமயக்கந்திருக்கிறார்கள்.

உலகநடைக்கு மற்றிலும் மாருங் இருந்த காரணத்தால் இது இளைஞர் ‘மாறன்’ என்றபெயரையும், அவர்காட்டிய டடல் வெறுப்புக்காக ‘சடகோபன்’ எனும் பெயரையும், அவர்த்தறாக காணப்பட்ட அன்பும் சமாச்சங்கற்றத்து எல்லோரும் அவரிடம் சொந்தம் பாராட்டியது என் ‘கும்மாழ்வார்’ எனும் போன்றையும் பெற்றனர். நம்மாழ்வார் என்னுட் திரு நாம்பிப்பாற்றுவே அனிக்கப்பட்டதாக வைவுணவாவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இவர் பண்ணிக்கு துறையாக என்ன வா

மாததிரியனார், வைவனவா ஆசாரியர் கனின் வரிவையிலும் முவிடம் பெற்றுள்ளார். சோரான மதுரகவியாழ்வார் பட்டாசலம் அழுத, நம்மாழ்வார் நான்கு வேந்தவங்களின் சாரான பாகாநால் எனப்பாழ்வருவினார். அவது பாகாநக்களில் இப்பற்றக்கப்பட வும் இறைவனே என்ற உணர்வும், அன்பாழ்வாதியின்போல் போலிவதோடு சமாச்சனப்பானமையும் அமைக்குவதை கூறவின் என்கவுக்காரு மென்று போற்றப் படுநாமியில் எழுந்தாலிரும் பெருமானமிரு பாய்யப்பா மென்றில்,

“இலங்கக்திட்டபூராணத்தீ கும்சமணரும் சாக்கியருகேடு, வாலிந்துவா துவெய்வீரங்கும், மற்றும் தூம்தெய்வங்கும் ஆகிஸ்ரும் வன்று துறிப்பிட்டுள்ளார்.

‘மமாழ்வார் தாலங்குவன்றதும் மதுரகவியாழ்வார் அவரது பால்களை இசைபோடும் தாளத்தோடும் பாராயணங்கு செய்து கொண்டு, குந்தேவர் கோள்கைகளை காடேங்கும் பாப்பிழை தைத் தமது கட்டமையாகக் குந்தவாழ்ந்தார். அவர்பிறக்கு ஊரை சீப் திருக்குதிருக்கிலேபே அவருக்கு ஆஸ்யம் அமைத்து, அங்கே அவரதுவிக்கிரக்கதைப் பிரதிஷ்டைசெய்து, சித்தப்பாமித்திகவற்றாக்களைச் சிறப்பாற நடத்தினார். பகவான்மீது பாகாநக்கள் இப்பற்றுது நம்மாழ்வாருக்கே ஓர்பாமாலை காப்பின் அகினி முதல் பாட்டு,

“உண்ணி நுண்சிறுக்தாம்பினால் கட்டுன்னைப் பவன்னியைப்பருமாயங் என்றப்பானில் தன்னித்து தென்கு கூர்தம்பி என்றக்கால் அண்ணிக்கு மழுதுறும் என்றாவுக்கே” என்பதார்.

மதுரகவியாழ்வாரின் ஒப்பற்ற பக்கியை மாக்க வினாக்கிரிக்கை வதற்கு இந்த ஒருபாட்டே போதுமன்றே! சீற்ப கமிர்ரதை கட்டுப்படு வதற்கிளைந்தாதன் பெயரைச் சொல்லவில்லை, அது கூறின் அவதரித்த பூரணரான நம்மாழ்வாரின் கிருஞ்சாக்கை கொள்ளுவே, கினித்த வெஞ்சில் கித்திட பண்டு; காக்கில் அழுதம் சாக்கிறது.” இதுவே அவாபாட்டின் கிருஞ்சாக்கம்.

தமிழ்மக்களின் பழைய கொள்கைகள் பல மாற்வருகின்றன; பண்பாடுகள் மறைந்து வருகின்றன; குணங்களும் குறைந்து வருகின்றன. ஆனால், ஒருகுணம் மாத்திரம் தொன்று தொட்டு இன்றுவரைக்கும் மாருமலும், மறையாமலும், குறையாமலும் இருந்து வருகிறது. அதுதான் கல்விச் செருக்கு. தனித்தமிழ்ப் பண்டிதர்களிடையே இதனைப் பரக்கக் காணலாம். வள்ளுவர் காலத்திலும் அதற்கு முன்னரும் அது இருந்தது. ‘கற்றதனு லாயபயனென்கொல் வாலறிவன் நற்றுள் தோழாதெனின்?’ என்ற கேள்வியைப் போட்டு, ‘கற்ககசடக்கற்பவை கற்றபின், நிற்க அதற்குக்கூட’ என்று அப்பெருந்தகை வற்புறுத்திய பின்னரும் இக்குணம் குன்றவேயில்லை. மெய்கண்டதேவர்முன் கல்விச் செருக்கு முனைந்து நின்ற விதத்தை அறியாத சைவர் இருக்க முடியாது.

வள்ளுவர் காலத்திற்கும் மெய்கண்டார் காலத்திற்கும் இடையே (சரியாக நடுப்பகுதியில்) வாழ்ந்தவர்கள் நம்மாழ் வாரும் மதுரகவியாழ்வாரும். ‘வேதந்தமிழ்செய்த மாறுவங்தார்’ ‘திருமாலுக்குரிய தெய்வப் புலவர் வந்தார்’ முதலாய பல விருதுகளைக்கூறி நம்மாழ்வாரை அவரது சிடர் பெருமைப் படுத்தியதானது அக்கால மதுரைப் பண்டிதர்கள் பலரினுடன் ஈத்தில் பொருமைத்தியைக் கொழுந்து விட்டெரியச் செய்தது ‘உங்கள் ஆழ்வார் பக்தரேயன்றிப் பகவானல்லரே; அவர் சங்க மேறிய புலவரால்லர்; அவரது பாடல்கள் சங்கத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டவையல்ல.’ எனக்கூறி, விருதுகளைத்தடுத்தன. தமது உத்தம சிடரின் துபரத்தை அறிந்த சடகோபர் ஓர் கிளப் பிராமணர்வடிவில் தோன்றி தமதுதிருவர்ய்மொழிப்பாடலோன்றின் முதல்லடியைமாத்திரம் சங்கப்பலகை ஏறச்செய்து புலவர் கட்டுக் கர்வபங்களுடையதற்குள்ளூர். இந்த சிகழ்ச்சிக்குப்பின் அவர்கள் சடகோபர் மகிழை உணர்ந்து அவர்மிகு தாங்களே தோத்திரங்கள் பாடியதோடு, மதுரகவியாழ்வாரின் குருசேவை நாடுத்துக்கும் பாவத் துணைப்பாரிந்தனர்.

வள்ளுவர் பிறந்த நாளைக் கொண்டாடுவது முறையா அல்லது அவரது இறந்ததினத்தைக் கொண்டாடுவதுதான் சரியா என்ற பிரச்சினை சிலவருஷங்களாக இந்த நாட்டிலுள்ள பண்டிதர்கள் பலரின் மூலைக்கு வேலைகொடுத்துவருவதைக் காண்கின்றோம். வள்ளுவர் இறக்கவில்லை, அவர் திருக்குறள் வடிவில் நம்முன் வாழ்கின்றார் என்ற நம்பிக்கையுடன், அவர் வாழ்ந்துகாட்டிய வழியில்செல்வோரை இந்தப் பிரச்சினை தீண்டர்போவ தேவில்லை. புதுப்புதுச்சங்கங்களை நிறுவிப் பதவி வேலை ஆடுவோரும், விழுக்களில் அக்கிராசனம் வகித்துத் தங்கள் நிழல் படங்களைத் தினப்பத்துரிகைகளில் பார்த்துமகிழ்விரும்புவோருமே இவ்வித பிரச்சினைகளுக்கு அடிமைகளாகி. அவசியமற்ற பிரிவினைகளை உண்டாக்கி, நாட்டில் சாதாரணமக்களிடையே அமைதி நிலவாமல் செய்கின்றனர். இவ்வித வெறும் ஆரவர்த்தாலும், தற்பு நழ்ச்சித்தம்பட்ட அடிப்பாலும் நெரும் கேட்டை இவர்கள் உணராதிருப்பது சுசனத்தைத்தருகின்றது.

வைஷ்ணவசம் பிரதாயத்தைப் பொறுத்தமட்டில், ஆழ்வார்களும் ஆசாரிப்பகளும் எனைய பெரிபார்களும் பிறந்த நட்சத்திரங்களில் விழாக்கொண்டாடுவதே வழக்கில் இருந்துவருகிறது. அவர்களதுவாழ்த்துப்பாக்களில் ‘‘ஜப்பசியிற் சதயம் செனித்த பிரான்வாழியே’’ (பேயாழ்வார்) ‘‘இன்பமிகுதையில் மகத்திங்குதை தோன்வாழியே’’ (திருமழிசையாழ்வார்) ‘‘வைகாசி விசாகத்தில் வந்துதித்தோன் வாழியே’’ [நம்மாழ்வார்] ‘‘சித்திரையிற் சித்திரைகாள் சிறக்கவங்தோன்வாழியே’’ (மதுரகவியாழ்வார்) ‘‘திருவாடிப்பூரத்திற் சேகத்துதித்தாள் வாழியே’’ (ஆண்டாள்) என்ற முறையில் ஜென்ம நட்சத்திரங்கள் தெளி வாகக் குறிக்கப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். இவர்களுட்சிலர்காலத்தால் சைவசமயாசிரியாகட்டு முற்பட்டவர்கள்; சிலர் ஒரேகாலத்தவர். இந்த உண்மையை உள்ளகொள்வேமாயின், மக்களிடையே வேற்றுமையையும் குரோதத்தையும் பரப்பும் எவ்விதமுயற்சியிலும் ஈடுபட மாட்டோம். மதுரகவியாழ்வார் விளங்கிப் பூருபச்சி நாடெங்கும் பாவி மக்களை நல்வழிப்படுத்துமாறு பிரார்த்திக்கின்றோம்.

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*

## நாமதேவர்

[சாரத]

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*

பண்டாரிநாதன் உள்ளான் என்று நினைத்திருக்கின்றோ? பூரங் கத்தில் பள்ளி கொண்டுள்ள அரங்கனும் வேங்கடத்திலுள்ள ஸ்ரீநிவாசனும் காஞ்சி வரதனும் பண்டாரிநாதனே என்பதை மறந்திரா? சிவனும் வானேரும் அவனே அன்றே! அகில சராசரங்கனும் அவனுல் வியாபிக்கப்பட்டன அன்றே? ஈதெல் ஸாவற்றையும் அறிந்த பெரியோனே இவ்விதஞ் சஞ்சலமுற் றுல் எனியோர் என செய்வார்? என்று பலவிதமாகக் கூறி னர்.

தவிர்க்க முடியாத அவரது வாதம் கேட்ட நாமதேவர் மனம் மாறவில்லை. கடைசியாக ஒரு நிபந்தனை ஒன்றைக் கூறி தேவ ஸீரி கட்டளையை மீறுவதற்கு மனம் வருந்துகின்றேன். என் உடல் பொருள் ஆவி மூன்றினையும் பாண்டுரங்கனுக்கே அர்ப் பணித்து விட்டேன். ஆதலால் இவ்வுடல் மீது அடியேனுக்கு ஆதிக்கமில்லை. அவனுக்கு அடிமைப்பட்டவன், அவனின் அனுமதியின்றி இவ்விடம் விட்டுப் பெயரேன் என்றார். இம் முடிவைக் கேட்டதும் முற்றிலும் நம்பிக்கை கொண்டார் நானேஸ்வரர். பகவான் தம சொல்லை அவசியம் ஏற்று நாம தேவரைத் தம்முடன் அனுப்புவார் என ஆறுதல் கொண்டார். அவர் நாமதேவரது கைப்பற்றி நாவதேவரே! பாண்டுரங்கனின் ஆலோசனை கேட்கலாம் வருக என்று அவரைச் சன்னதிக்குள் எழுத்துச் சென்றார். வருகவேண முகமலர்ச்சியுடன் பகவான் வரவேற்றார்.

நானேஸ்வரர் பாண்டுரங்கனின் பாதங்களில் வீழ்ந்து தம் ஆனந்தக் கண்ணீரால் அவற்றையலம்கினார். பகவான் னன்போடு அன்பனை வாரியெடுத்து மார்போட்டனைத்து தம் அடிகளில் வீழ்ந்து கைகூப்பினின்ற நாமதேவரைப் பார்த்து ‘வற்ச! இப்பண்ணையின் யாரென நினைத்தாய்? எமது அம்சம்

பிரம்ம ஞானம்பெற்றவரில் இவர் முதன்மையானவர் எனக் கருதுவாய் இவரது சவகாசத்தால் நன்மை மிக அடைவாய்” என்றுகூறி, ‘அன்ப, உன்னை ஆலிங்கனம்செய்து இன்புறும் பெருமை எமக்களித்தாய் நீ தன்யன் உனது வாழ்க்கை மங்க எகரமானதென நம்புகின்றேன் என ஞானேசுவரரைக் கேட்டார்.

அவர் பரமனே! அடியேன்னார் ஆவல் கொண்டுள்ளன். தீர்த்தயாத்திரை செய்து மக்கள் நிலை ஆராய்ந்து தர்மம் நலிவதாயின் நிலைபெறச் செய்து உமது பிரபாவத்தை அவர்க்கு விளக்கிட ணமையான வைஷ்ணவ தர்மத்தை பரப்பச்செய்து துவேஷத்தை அகற்றிப் பரிபூரணமாக அஹிமசா தர்மத்தை அனுஷ்டித்து சஹிப்புத்தன்மை பெற்றுக் காருண்யம் கொண்டு உம்மைத்தியானிப்படே உணமையான வைஷ்ணவா தர்மம். அதை மக்கள் அனுஷ்டிக்கின்றனரா என்று தேசங் தோறும் திரிந்து பார்க்கவேண்டும். மேலும் பல சேத்திரங்களில் புண்ணியப் தீர்த்தங்களில் படிந்து தேவர்து வித விதமான அவதாரங்களைக் கண்குளிரத் தரிசித்து மகிழ் ஆசை கொண்டேன். பக்தர்கள் உம்மீது பாடும் இனிப் கிதாம்ருதம் பருக அவாவுற்றேன். ஆங்காங்கு தலங்களில் கூடும் அடியார் கூட்டத்தைத் தரிசித்துப்பணிந்து அவர்களுக்குச் சேவை செய்யும் பாக்கியம் பெற ஆசை கொண்டேன். இவ்வாவல் நாமதேவர் கருணையாற்றுன் நிறைவேற வேண்டும், அடியே னின் விண்ணப்பத்தை அன்னர் அடியோடு மறுத்துவட்டார் தேவர்குடைய அடிமையாதலால் தங்கள் கட்டளையின்றி இத்தலத்தை விட்டு அகலேன் என்று கூறிவிட்டார். ஆதலால் தேவர் அடியேன்மீது கருணைவைத்து உமது புத்திரரை தீர்த்தயாத்திரைக்காக என்னுடன் அனுப்பவும் என்றிருந்தார். பகவான் யாவற்றையும் கேட்டு நானேஸ்வரா! நீனைத்தது சரியே நாமதேவன் தன்மீதுள்ள வாதசல்யத்தினால் உன்னுடன் செல்வதற்கு இசைவாடே அறியேன் தலைய! நாம தேவ! நானேஸ்வரரின் இஷ்டத்தைப் பூர்த்தி செய்வதில் உனக்கென்ன ஆட்சேபம் என்று கேட்டார் [தொடரும்]

## பூர்ண்திரை

மனது குரங்கவிடக் கெட்டது. இப்படித்தான் பெரியோர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஒருவன் ஒரு குரங்கு வளர்த்து வந்தான். அது ஒருஞர் தென்னை மரத்தில் ஏற்க கள்ளை நிறையக்குடித்துவிட்டது. குடித்துவிட்டு இறங்கும் போது ஒரு நட்டுவெக்காலி கடித்து விட்டது. இப்போ குரங்கின் நிலையைச் சொல்லவா வேண்டும்? இதே போன்றதுதான் எமது மனோநிலையும். குரங்கு ஒரு செக்க்கனுவது கூம்மா இருக்காது. ஏதாவது ஒன்று செய்து கொண்டே இருக்கும். எமது மனமும் விஷயத்திற்கு விஷயம் அலைந்து கொண்டே இருக்கும். இந்தக் குரங்குமனம் ஆசையாகிய கள்ளைக் குடிக்கிறது. குடித்த உடனே ஆசை வெறி ஏறுகின்றது. பிறருடைய பொருளையெல்லாம் தானே அனுபவிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றது. இக்குணத்திற்கு அவா என்பர் பெரியோர். அவாப்படித்த மனத்தை பொருமை என்னும் நட்டுவெக்காலி கொட்டுகிறது. இந்த நிலையில் யாம் முன்பு கூறிய குரங்கின் நிலையிலும் கேடாகிறுன் மனிதன்.

மனிதர்கு நம்மைவிடக் காவல் யாரும் கிடையாது. பெருமக்கள் பலர் தமது மனத்தைப்பார்த்து அறிவுறுத்துவது போல எமது மனத்திற்கு உபதேசம் செய்துள்ளார்கள்.

மனம் எனும் ஓர் பேம்க்குரங்கு மனைப்பயலே நீதான் மற்றவர் போல் எண்ணீணத்து மருட்டாதே கண்டாய். இனமுறவென் சொல் வழியே இருத்தியெனில் சுகமாயிருந்திடு நீ என் சொல்லவழி ஏற்றிலையானுலோ. திணையளவன் அதிகாரம் செல்லவொட்டேன். உலகஞ்சிரிக்க உன்னை அடக்கிடுவேன் திருவருளால் என்று உபதேசிக்கின்றார் வள்ளலார். மனதை அடக்குவதென்பது நாம் நிணைப்பதுபோல் அவ்வளவு இலகுவானதல்ல, இறைவன் திருவருள் வேண்டுமென்கின்றார். எமது மனோநிலையை நாம் உணரவேண்டுமானால், ஒரு ஜங்கு நிமிடநேரம் தனித்த அறையில் இருந்து தியானித்தால், வெகு இலகுவில் அறிந்து கொள்ளலாம். அது செய்யும் அட்டகாசங்களைப் பார்த்தால், இப்படியும் ஒரு பொருள் உண்டா என்று எமக்கே சந்தேகமாய்த் தோன்றும். ஆகவே நம் உள்ளத்தைத் தினமும் தவறாது சுத்தம் செய்யவேண்டும். சுத்தஞ் செய்யாவிட்டால் அழுக்கடைந்து நாற்றம் எடுக்கும். மனது அழுக்காய்விட்டால் ஆண்டவன் அதில் எப்படி இருக்கமுடியும்? ஆகவே காலையில் எழுந்திருக்கும் பேரதும் படுக்கப் போகும்போதும் தினங்தோறும் உள்ளத்தில் ஆண்டவன் இருப்பதற்கு அங்கக்கோயிலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். தினசரி

10 நிமிஷம் இதற்குச் செலவு செய்ய வேண்டும். நம் உள்ளத்தில் வந்து உட்கார ஆண்டவன் ஆசைப்படுகிறுன். நம் உள்ளத்தில் உள்ள அழுக்கைத் துடைக்க அவன் காத்துக்கொண்டிருக்கிறுன்.

ஆண்டவன் கருணையே உருவமானவன். அதனால்தான் சரஸ்வதி இவட்சமி, பார்வதி போன்ற தாய்மை உருவங்களை ஆண்டவனுக்குக் கற்பித்து வழிபாடு செய்கின்றோம். கோயிலைச் சுத்தம் செய்வது போல் நம்மனதைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். கோயிலில் உள்ள அழுக்கு எமது கண்ணுக்குத் தெரிகிறது. பலருடைய கண்களுக்கும் தெரிகிறது. எமக்காகவும், எம்மைச் சேர்ந்தவருக்காகவும் முதலில் அதைச் சுத்தம் செய்கின்றோம். அதுபோல் உள்ளத்தை முதலில் எமக்காகவும், எம்மைச் சேர்ந்தோருக்காகவும் தூய்மையாகவைத்திருக்க முயற்சிக்க வேண்டும், அப்போ இறைவன் ஒடோடியும் வந்து உட்கார்ந்து கொள்வான். தினசரி 2 நிமிஷ நேரம் ஆண்டவனை நினைத்தால் நமது கெட்ட எண்ணம் மறைந்து போய் உள்ளம் தூய்யைப்படும். இதற்காகத்தான் பழைய காலத்தில் பிரராத்தனை வைத்தார்கள். மனத்திலுள்ள அழுக்கையெல்லாம் பிரராத்தனை துடைத்துப் பரிசுத்தமாக்கி விடும்.

**பண்டரிபுரத்திலே துக்காராமின் பாடஸ்களைக் கேட்ட இராமதாசர் அடியார்களை நோக்கிப் பின்வருமாறு பேசலானார்.**

“சகோதரர்களே அளவுக்குமிஞ்சிஉண்பதாலும் குடிப்பதாலும் சாதாரணமாகப்பெருங்கேடு விளைகின்றது. மிதமிஞ்சி எதனை உட்கொள்ளி னும் துன்பத்தைத் தரும். ஆனால் இறைவனது நாமம் எனும் அழுதி நினைப் பருகுவீராயின் துன்பம் வருமோ எனும் அச்சம் வேண்டாம். நாமாமிருத்ததைப் பருகப்பருக மேலும்பருகும் ஆசையும் திறமையும் ஏற்படும். நெஞ்சத்துப் பேரின்பாம் பொங்கித்ததும்பும், இவ்வழுதம் தெவிட்டாத நீர்மையது. அளவு கடந்து இதனைப் பருகுவார்க்குக் கேடுவிளைதற்குப் பதிலாகப் பெரும் நன்மையே விளைகின்றது. ஆதலால் அன்பர்களே இறைவனது நாம அழுதினை வேண்டியமட்டும் பருகுங்கள்”

பகவானது நாமத்தைப் பாடுங்கள், உங்கள் மனதை அதன் மீன் நிலைநட்டுங்கள். இருகைகள், இருதாளங்களைப் படிக்கின்றன. தாளங்களை தட்டும்போது இரண்டும் ஒரே ஒலியை உண்டாக்க ஒத்திசைக்கின்றன. மனத்தில் இருக்குறகுள் உளவேல் அப்பிளவை ஒழியின் அதனைப் பக்தியால் ஒடிடி ஒன்றாக்குமின். நூனமத்தாளம் நூம் செஞ்சத்தே உள்ளது. உமது உள்ளத்தே எழும் பேராளந்தத்திலே அதனை முழக்குக்

.....  
 ✠ உணவும் உடல்நலமும் ✠  
 (கவாயி சிவானந்தசரசுவதி)  
 .....

குறித்த கேரத்தில் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அகாலத்தில் ஒன்றையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. உணவை ஓருதடவை ஜீரணைத்தபின்வயிற்றுக்குச் சுந்தே ஓய்வுதேவை; இன்றேல் வேலையின் மிகுதியால் அது தேய்ந்து நலிந்துவிடும்!

உண்ணும் உணவில் அதிகமான கட்டுபாட்டை வற்புறுத்துவதும் முறையல்ல. விரும்பி நிற்கும் நேரம் உணவளிக்காது வயிற்றை ஏமாற்றவதும் சரியல்ல; ஏமாற்றப்பட்டால், வயிற்றில் சுரக்கும் சுரப்பினர்களின் செய்தொழிலால், அல்லது தாசத் தொழில்களின் தாக்குறவினால், பசியில்லாதங்கிலமயில் சிறிதளவு உண்ணப்படும் உணவும் தீமையை உண்டுபண்ணிவிட ஏதுவாகும். சாப்பாட்டு நேரத்திலாவது, அல்லது உணவின் தரத்திலாவது செய்யப்படும் மாறுதல் திடீரன்றிராமல் சிறிது சிறிதாக இருக்கவேண்டும். உணவு வகைகளில் திடீரமாற்றங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் பெரும் தீங்கை விளாவிப்பதால் அறவே விலக்கப்படவேண்டியவை.

உயரத்திற்கும் வயதிற்குமிய கவத்தைப் போற்றுவதற்குப் போதுமான எளிய முழு உணவு - மாமிச உணவுக்குச் செலவு செய்யும் தொகைக்குரிய பழங்கள், பச்சைக்காய்களின்; போதுமான அளவில் புரோடன்கள் (சுதையைத் தோற்றுவப்பைவ); சுகாதார அடிப்படையிலுள்ள அளவுக்குட்பட்ட கார்போலைமுடிரேட்டுகள், கொழுப்பு (உண்ணத்தை உண்டாக்குகின்றவை); சுண்ணாம்பு, இரும்பு முதலிய தாதுக்கள்; வளர்ச்சிக்கு மிகத்தேவயான வைட்டமின்களில் போதுமான அளவு; கடைசியாக இவ்வுணவுப் பொள்களைக் கொண்ட வாராவார சாப்பாட்டுவகைகளில் உயரிய கிரமம் - அணித்தும் சந்தேகமின்றி நிறைந்த ஆரோக்கியம், உயரிய பலம், நீடித்த ஆயுளாப்பெறுவதில் பெரிதும் உதவுகின்றன.

நல்லாரோக்கியத்தைக் கொண்டு வாழவிரும்பினால் நீங்கள் உணவு நியதிகளை நன்கு அப்பீயாசித்துவரவேண்டும். ஒழுங்குமுறைகளைத் தெரிந்திருப்பதால் மட்டும் உடல்நலத்தைப் பெற்றுவிட முடியாது. உணவு நியதிகள் பலவற்றிலும் நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்திருக்கலாம்; மற்றவர்கள் பலநடைவதையும் பார்க்கலாம்! ஆனால் வீரியத்தையும் சக்தியையும் விரும்பினால் அம்முறைகளை நடைமுடிநாயிகள் பழகித்தான் ஆக்கவேண்டும்!

நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு சரீர உறுதியும், நல்லாரோக்கியத்தையும் நன்முறையேபாது காப்பதற்குரியதாக இருக்கவேண்டும். ஒருவனின் நலம் மற்றெல்லாவற்றையும்விட அவன் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளின் உயர்தரத்திலேயே ஒன்றி நிற்கிறது. பல்வகையான சிறுகுடல் வியாதிகள், தொற்று நோய்கள் பற்றிக் கொள்ளும் படியான சரீரங்கள், வீரியக்குறைவு, பினிகளை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றலின்மை, ரிக்கெட்ஸ், ஸ்கர்வி, சோகை, பெர்பெரி முதலைய பினிகள் எல்லாம் குற்றம்பொருந்திய உணவு வகைகளால் ஏற்படுகின்றவையே. பலமும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்த சரீரத்தையோ அல்லது பினிகள் பலவற்றினாலும் வருந்தும் பலவற்றினோயோ அங்கு னாம் ஆக்கியதற்குக் காரணம் சீதோல்னாவஸ்தை என்பதைவிட உணவின்தரமே என்பதை நீங்கள் மறந்துவிடக் கூடாது. சாப்பாட்டுக் கிரமம் என்ற தத்துவத்தை நல்லமுறையில் அணைவரும், விசேடமாக ஆத்மிக சாதகர்கள் நன்கு தெரிந்திருப்பது அவசியமாகும்; அங்கு நீங்கள் தெரிந்திருப்பதால் தங்கள் சரீர வளர்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் அவர்களால் நன்கு பாதுகாக்க முடியும். ஒருசில குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளிலேயே தங்கள் முழு உணவைத் தயார் செய்து கொள்ள சாதகர்களால் இயலவேண்டும். தீவண்டுவது நன்கு நிதானிக்கப்பெற்ற உணவேயல்லாது சத்துப் பொருள்களின் மிகுதியல்ல. சத்துப் பொருள்களின் மிகுதி கல்லீரல், சிறுரீகங்கள், கணையம் முதலையுடையும் பினிகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. நன்கு நிதானிக்கப்பெற்ற உணவு ஒருவன் வளர்வதற்கும், மிகுதியான வேலை செய்வதற்கும், உடல் நிறைவூடுவதற்கும், வழிவகிப்பதோடு திறமையையும், வலுவையும், உயரிய வீரியசக்தியையும் ஏற்படுக்கிறப் பாதுகாக்கிறது. உணவின் விளைவே நீங்கள்!

ஆரோக்கியம், பலம், தோற்றும், நிறை, கடின உழைப்புக்கும் சகிப்புத்தன்மைக்கு முரிய தகுதி, சரீரமனோவல்வமை, செய்யும் வேலையின் அளவு, பினிகளை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றல் அணித்தும் உணவைப்பொறுத்தே அமைகின்றன.

மனிதனின் நலம் உயரிய போஷணையிலேயே நின்று கீலவுகிறது. நிதானிக்கப்பட்ட ஆரோக்கிய உணவே உடலை நன்கு போதித்து, சரீர நலத்தையும் நல்லாரோக்கியத்தையும் நமக்கு அளிக்கிறது.

ஒருவனை ஆக்குவதுஉணவே! சத்துப்பொருள்கள் அடங்கிய நல்ல உணவை உட்கொண்டால் ஆரோக்கியம், பலம், திறமையுடன்வாழ முடியும். அசிகமானசரீர, மனோவேலைகளைச் செய்யமுடியும். கேடுற்ற உணவினால் பலமாகுந்து, பினியுற்று, தகுதியற்றவஞ்சிவிடுவது இல்லை. சத்துவதுஉணவைக்கொண்டால் சத்துவசுண்டகைப்பெறுகிறான்.

அமைதியுடனும் தாய்மையுடனும் அமைந்து வீற்க முற்படுகிறோன். ராஜஸ்தானவை உட்கொண்டால் உணர்ச்சிசப்பட்டு அடக்கமின்றிய வனுக்காட்சியளிக்கிறோன். தாமஸ உணவை உண்டுவந்தால் மந்த ஷிலையை அடைந்து சோம்பலுக்கிரையாகி விடுகிறோன்.

குற்றமுள்ளதும் நிதானிக்கப்படாததுமான உணவு, அல்லது உணவுப் பொருள்களில் ஏதாவது ஒன்று மிகக் கூடுதலாகவோ குறைவாகவோ உள்ள உணவு, இவற்றால் போவிணைச் சீர்கேடு ஏற்பட்டு மனிதன் அவதியுறுகிறோன். முக்கியமாகப் போவிணைக் குறைவினு லேயே பற்பினிகள் தோன்றுகின்றன. பெரிபெரி, ஸ்கர்வி, ரிக் கெட்ஸ், சிறுகுடல் ஷ்யாதிகள், சோகை, தளர்ச்சி, நீரிழிவு, இன் நும் அனேக நோய்கள், வியாதி பரவுவதற்குரிய உடல்நலிய, எல்லாம் நேராகவோ, மறைமுகமாகவோ, போவிணைக் குறைவினுலோ, அல்லது உணவு உட்கொள்ளும் முறையிலுள்ளதுற்கு லோதோன்று கின்றன.

நல்ல முறையில் அமையும் உணவோ மிக முக்கியமானது. நாட்டில் நிலவும் பினிகளுள் பாதியும் நிதானிக்கப்படாத உணவின் விளைவே. உணவைப்பற்றி எவ்வித இரகசியமும் கிடையாது. வெகு எளிதில் அதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். சரியான உணவுதான் உடலுறுதியின் அடிப்படை அம்சம். நல்ல உணவுக்குச் செலவும் அதிகமாகாது. நிதானிக்கப்பட்டஉணவு விலை அதிகமுள்ளதாகாது. உணவு உட்கொள்ளும் முறையின் ஞானமே நம்மிடம் மிகத் தேவையானது. இனோஞர், முதியவர். பினியாளர்களின் உணவுப் பிரச்சினையை உணவு மந்திரிகள் நன்கு சமாளிக்கவேண்டும். கல்விக்குழு உணவிய விலை அறிஞர்களைத் தோன்றச் செய்வதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

உடல்வளர்ச்சி, பராமரிப்பு, பழுது பார்த்தல், உடலுறுப்புக் களின் திறமையான செயல், என்றிவ்வாறு மனித இயந்திரத்தின் கூட்டுச்செயல்முறையை உறுதியுடையதாக்குவதே உணவின் வேலையாகும்.

சரீர அசைவுகளுக்கும், பல்வேறு உறுப்புக்களின் வேலைகளுக்கும் சக்தி தேவைப்படுகிறது. உணவின் இரண்டாவது நோக்கம் இந்தச் சக்தியைத் தயாரிப்பதற்கான மூலப் பொருட்களை உடலுக்குக் கொடுத்து உதவுவதேயாகும். சக்தியை உண்டாக்கும்போது உங்களும் உண்டாகிறது. உடலின் வெப்பம், இந்த உங்கள்தால் ஷிலை நிறுத்தப்படுகிறது.

வியாதியைப்பற்றி எண்ணுதீர்கள். அத்தகைய எண்ணமே வியாதியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

—சிவானந்தர்—

## பக்துள்

—



செய்வேஷ்டியதைப் பயில எதிர்பார்மில் செய்பவளே பால் பக்தன் எனப்படுவான்.

பகவான் கூறுகிறார்— புலன்களை அடக்கி, எல்லோரையும் சமமாக எண்ணி, எல்லோருடைய நன்மையைத் தேடுவதில் இனப்பக்காண்பவன் என்னை அடைவான்.

[பகவத் தேத]

கேடும் ஆக்கமும் கெட்ட திருவினார் கூடும் செம்பொலும் கூக்கவே நோக்குவார் கூடும் அண்பினில் கும்பிடலே யன்றி வீடும் வேண்டா விறலின் விளங்கினார்.

[சேக்கிழார்]

மன் நும் ஸ்ராசை யின் நும் வந்ததல்ல, உண்ணடிமை என்னுங்கிலை எய்துமாறு என்க? (தாயுமானவர்)

பக்தன் எவன்? எல்லோர்க்கும் இதம் செய்பவன். அவன் அறிவு பெற்றவன், உண்மையை உணர்ந்தவன். மனம், மொழி, மெய் மூன்றிலும் மாசு அகற்றியவன். அவனுக்கே நந்திக்கையென்னும் அரசை அஹார மஜ்தா அருள்வார். ஒஅஹாரா! அறிவுடையவனுக்குத் தெளிவாகும் உண்மை இது. எவன் தன் ஆற்றல் முழுவதையும் கொண்டு உண்மையை ஷிலாநாட்டுகின்றானு, எவன் தன் சொல்லிலும் கெயலிலும் உண்மையாக ஒழுகுகின்றானு, அவனே உமக்கு உற்ற துணைவன்.

(ஜாரதுஷ்டர்)

கடவுளே! உம் சந்திதானத்திற்கு வரத்தக்கவர் யாவர், அறஞ் செய்பவர், உள்ளத்தில், உண்மை உடையவர், சொன்னசொல் தவருதவர், பிறர்க்குத்தீங்கு செய்யாதவர், அடியார்களைப் போற்றுபவர். இவர்கள் ஒருங்களும் நீக்கப்படுவதில்லை.

கடவுளை அடைக்கலம் புதுந்துளேன். அவரே துங்பத்தில் தோன்றுத்துணை. மூரி பின்தாலும் மூலிங்கார்ந்தாலும் கடல் பொங்களும் அஞ்சேன். (எபிரேயமதம்)

மனத்திலுள்ள தீமையை அகற்றி சிறு குழந்தைகளாக ஆகாவிட்டால் ஶீங்கள் கடவுள் இராச்சியத்தில் பிரவேசிக்க மாட்டார்கள். பிரபுவே! பிரபுவே என்று என்னைப் போற்றுவோர் எல்லாரும் கட-

வன் இராச்சியத்தில் புகுவதில்லை- என்- தந்தையின் ஆணைப்படி நடப்பவரே புகுவர்.

அறச்செயல், ஆனந்தத்தையும், மறச்செயல் வருத்தத்தையும் எவனுக்குத்தருமோ அவனே பக்தன். உங்களில் எவன் சிறந்தகுணம் உடையவனே அவனே எனக்குப் பிரியமானவன். கடவுளிடம் அங்கு கொண்டு பிறர்க்குத் தானம் செய்பவன் கடவுள் பக்தன். பிறர்க்கு உதவிசெய்பவன், கோபத்தை அடக்குபவன், பிறரை மன்னிப்பவன், இவர்க்கு இறைவன் எப்பொழுதும் இரங்குவான். அல்லா நெறியில் சின்று அழிபவர் இறந்தோர் அல்லர். அல்லாவடன் வாழ்பவர். நிதி தியலீவன் பெற விரும்புவோர் நித்தம் ஆயிரந்தடவை இறந்து உயிர்க்கவேண்டும்.

(இஸ்லாமியமதம்)

கடவுளை அறிந்தவர், எல்லோரையும் சமமாக எண்ணுவார். எமணை வெல்ல விரும்பினால் இறைவனைப் போற்றி எல்லோர்க்கும் நன்மை செய்க. உண்மையை உண்ணாவிரதமாகவும், திருப்தியைத் தவயாத்திரயாகவும், தியரன்தைப் புண்ணிய ஸ்நானமாகவும், கருணையை மூர்த்தியாகவும், மன்னித்தலை செபமாலையாகவும் கொள்பவரே கடவுள் அருள் பெறுபவர்கள். கடவுள் நாமம் கண நேரம் மனதில் இருந்தானும் போதும். அறுபத்தெட்டுத் தீர்த்தங்களில் ஆடியதை ஒக்கும்.

(சுக்கியமதம்)

உண்மையான பக்தன் கிளிப்பிள்ளையைப்போல் பஜீக்கும் பொய் ஆசாரத்தைத் தன்னுடைய நெஞ்சிவிருந்து தூரத்துவதோடு பிறர்நெஞ்சிவிருந்தும் தூரத்தக்கூடியவனும் இருக்கக்கூட உருதியானகடவுள் நம்பிக்கை உடையவனும் இருப்பான்.

(ஶாந்தி)

## : பொன்மொழிகள் :

மெய்ப்பொருளும் ஆன்மாவும் ஒன்றே; இரண்டின் சாரமும்ஒன்றே; ஆன்மாதனது உண்மையான இயல்லை முழுதும் வெளிப்படுத்தும் போது பரம் பொருளின் இயல்லே அதன் வாயிலாகத் திகழ்கிறது. இறைவன் நம்மை அனுகிக்கொண்டிருக்க, நாமும் அவனை அனுவருகிறோம்; இநுவரும் ஒன்றுஷடியதும், ஒன்றுகி விடு கின்றனர்.

## யோக ஆசனங்கள்

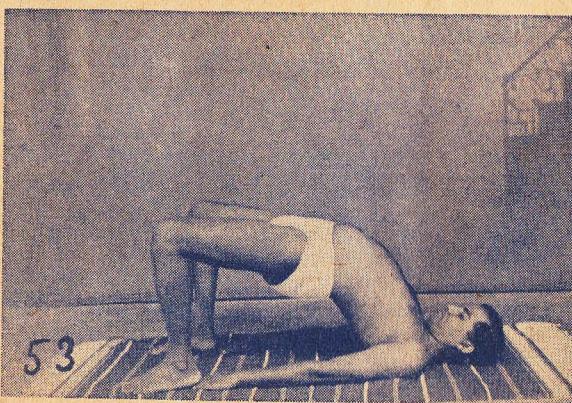
(சிவலீங்கம்... சேலம்)

### 53 பிருஷ்டகந்தாசனம்

பழகும் விறம்

கெட்டியான தும், சுத்தமானதுமான இடத்தில்சமதள விரிப்பின் மேல் கால்களை முன்பக்கம் நீட்டியவாறும், கைகளிரண்டையும் விலாப்பக்கமாக்க கீழே நேராய் நீட்டியவாறும் மல்லாந்துபடுத்துக்கொள்ளவும்:

பின் சுவாசத்தை வெளிவிட்டவாறே இரண்டு கால்களையும் முழங்காலுடன் மடக்கி பாதத்தை மாத்திரம் கீழேழுன்றி முழங்கால் மேல்பார்த்தவண்ணம் நிறுத்தவேண்டும். இரண்டு கைகளின் விரல்கள் இரண்டு கால்களின் பாதத்தை அதாவது குதிக்காலைத் தொட்டவண்ணமிருக்கவேண்டும். மார்பு, தொடை வயிறு முதலிய பாகங்கள் மேல் தூக்கியிருக்கவே ண்ணும். சித்திரம் 53, பாகக்கவும். முகம் நேராய் மேல்பார்த்தவண்ணமிருத்தல் வேண்டும். ஆவ்வாறு இங்கிலைல் சுவாசம் ஐந்தாறுத்தவைகள் அதிதீர்க்கமாகச்சுவாசிக்கவும். பின் ஆசனத்தைக் கலைத்து அவரவர்கள் தேகநிலைக்குத் தக்கவாறு



பலதடவைகள் செய்யலாம்.

### ஆசனத்தைக்கலைக்கும் விதம்

முழங்கால்கள் இரண்டும் மேல் தூக்கியிருப்பதைப் பாதத்துடன் நேராய் நீட்டிச் சுவாசத்தை உள்ளிலுத்துக்கொண்டே மார்பு, தொடை, முதலிய பாகங்களைக் கீழே கொணர்ந்து வைத்து கிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளவும்.

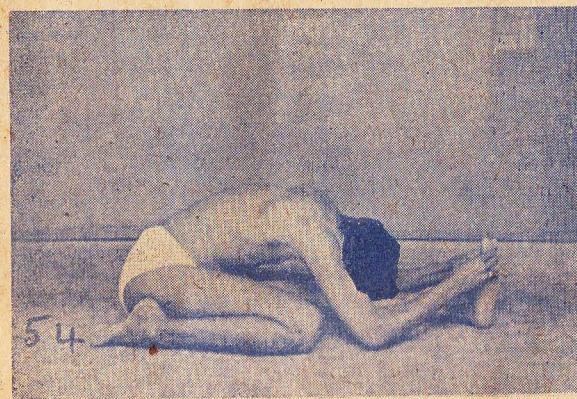
## பலன்கள்

கால்களின் தொடைகள், இடுப்பு, கழுத்து, முழங்கால் கள், மார்பு, வயிறு முதலியவற்றை வியாதிகளிலிருந்து காப் பாற்றி சுறுசுறுப்பையுண்டாக்கும். அஜீரணத்தைப் போக்கி நல்ல பசியை உண்டுபெண்ணும். மலஜலம் நன்கு சிரமின்ற வெளியாகும். முதுகெலும்பு ஸ்திரப்படும். மார்பு அகன்ற விரியும். ஆன் பெண் அனைவரும் செய்யலாம்.

## 54. கோமுகபஸ்சிமோத்தானைசனம்

பழகும் விதம்

சுத்தமானதும் காற்றேருட்டமானதுமான இடத்தில் சமதள விரிப்பின்மேல் கால்கள் இரண்டையும் முன்பக்கம் நீட்டிய வாறு உட்காரவும். பின் வலதுகாலை முழங்காலுடன் மடக்கி பிருஷ்டபாகத்தில் குதிக்கால் படும்வண்ணமும், கால் விரால் கள்ளங்குகிழேபடிந்திருக்கும்வண்ணமும் வலது கால்கள்கள் குவளையாது நேராக நீட்டியும் இருக்கவேண்டும். அதாவது வஜ்ராசனத்தில் உட்காருவாதப்போல் வலது காலைமடக்கியுட்காரவும்.



இனி சுவாசத்தைச் சிற்று பொதுவாய் வெளி விட்டுக் கொண்டே முன்பக்கும் இடுப்புடன் துனிந்து கைகள் இரண்டையும் இடருகாலின் பெஞ்சவிராலை நன்கு பிடித்துக் கொள்.

எவும் முழங்கைகள் வளைந்து கீழே தொட்டிருக்கவும். முகம் இடதுகாலின் முழங்காலமேல் தொடும்படி செய்யவும்

நீட்டியிருக்கப்பட்ட இடது காலின் பாதவிரல்கள் மேல் நோக்கியவாறு இருக்கவும். இங்னிலையில் சுவாசம் உள்ளி முத்தும், வெளிவிட்டும் அதி விசேஷமாய் வேகமாக கான்கை ந்து தடவைகள் விட்டிமுத்து ஆசனத்தைக் கலைத்துப் பின் இடது காலுக்கும் இவ்வாறே செய்யவும். சித்திரம் 54 பார்க் கவும். சுமார் மூன்று தடவை முதல் ஆறுதடவைகள் வீதம் செய்யலாம்.

## கலைக்கும் விதம்



காலின் விரலைத் தொட்டிருக்கும் கைகளிரண்டையும் எடுத்து சுவாசத்தை உள்ளினுத்துக் கொண்டே நேராய் நிமிரவும். பின் வலதுகாலை நேராய் நீட்டிச்சிறிது ஒய்வுக்குப் பின் மீண்டும் செய்யவும்.

## பலன்கள்

கால்களை மாற்றி மாற்றி மடக்கி வைப்பதால் கால்களின் கணுக்கால், மூட்டு, தொடைகள், கழுத்து, மார்பு, முதுகு முதலியவற்றிற்கு நல்ல வலுவையும், எலும்பு சுத்தியையும் இரத்தோட்டத்தையும், அஜீரணத்தை நிவர்த்தத்து நல்ல பசியையுமண்டுபெண்ணும்.

வயிறு சம்பந்தமான பல கோளாறுகளை அறவேக்கும். ‘டயபெடிஸ்’ என்னும் சர்க்கரை அமிலத்தால் ஏற்படும் நீரழிவு வியாதியை இந்த ஆசனத்துடன் சில ஆசனங்கள் செய்தால் பூரண குணமாக்கும். ஆன் குறியின் புஷ்பத்தினமேல் சிறு சிறு கொட்டுமூங்களை நீக்குகின்றது, சிறு நீர்த் துவாரத்திலேற் படக்கூடிய எரிச்சலையும் நிவர்த்தி செய்கின்றது.

# முயக்தின் தத்துவம்

தாமதோ

நம் முக்கொள்கைகளைச் சாதனமாகக் கொண்டாலும் சரி, பூஜிக்கும் மூர்த்திகளைச் சாதனமாகக் கொண்டாலும் சரி, தெப்பீக் பலத்தில் மட்டும் அன்பு, பக்தி, நம்பிக்கை இந்முறையும் இருந்துவந்தால் எளிதில் தெப்பவெல்த்தின் அவசியத்தை, உணர்க்கவூர்களாவோம்.

இதன் அடிப்படை பக்தியின் ஆழத்திலும், உறுதிப்பலும் உண்மையிலுமே இருக்கிறது. பெரிப் காரியங்களைப்படி, நம்பத்தைக்கிண் உறுதிகொண்டு சாதகமாக்கிக் கொள்ளலாம். எல்லாவற்றையும் விட மனித என் “அஞ்ஞானம்” என்பது மிதமிசப்பெரியது; அஞ்ஞானமதான் தெப்பித்தத்தன்மையை உற்றாக்கடாமல் தகர்த்தும் தன உண்மைபான ஸ்வரூபத்தை அறியவோட்டாமல் மறைத்தும் வருகிறது. கடவுள் அதனை காரமானவர், நம்முடைய அனுஷ்டானங்கள், சித்தாந்தங்கள், கொள்கைகள், மதசம்பிரதாபங்கள், ஆஸபக் கொட்டுகொடுக்கிப் பிக்கனப் பரப்பிக்குத் தன் நாம்கடவுளைப் பினி சூதவைக்கால், அவருடைய ஸ்வரக்குஞ்சுத்துவத்தை உண்ண வாறு. நாம் உணர்க்குறையைபே எடுத்துக்காட்டுவதாகும்.

நாம் எப்போதும் நம்மை அறியாமலேபே, ஏதோ ஒரு நட்புத்த லக்ஷ்யத்தைத் தேடிக்கொண்டும், அதை அடைய நியநிதிக்குக்கொண்டும். அதற்காக ஏங்கிக்கொண்டு முக்கு க்கூருமல்லவா? மனம் சஞ்சலப்படுவதை நிறுத்தி, தெப்பவெல்தின் அடிப்படையையும், லக்ஷ்யத்தையுமே நோக்கவேண்டும்.

ஆகவே, ஆஸ்குக்கே— எஸ்கிக்கே, தின்டத்தக்க வேலை— சின்டத்தக்காதவேலை, அச்சே— ஆஸ்ராய்யோத்துநூல்— பிச்சே— குண்ணப்பேலை, ஏவ்வேலை— அன்றீம— வெண்ணுறை—

அங்கு பாம் உயர்ந்த லக்ஷ்யபத்தை இருக்கிற அண்டுத் தருடை பிறப்பெப்பியிருக்கிறார்கள்.

யளிதனிடம் இருந்துவேண்டியது “நூல்காரங்களைப் பணிகளிடம்போவமாக வேலூன்றுவிதத் தன்மைகளை நூலைக் கலங்கிறுக்கின்றன. அவையாவன— மிருகத்தன்மை, மனிதன்மை, தெப்பிக்கத் தன்மை, மேலூம் சத்திப்பி, சாந்தி, சேவை: தியாகம், தானம், சேதி, சமத்துவம் குதங்காரத்துக்கிய வைவனோன்றாக விஷயங்களை அனுஷ்டுத்துவநுபவங்களைப் பிரிசுக்கதன்மை”, அனுஷமாட்டா. ஆனால் சித்தை, தகைவுள்ள சமயங்களில் மேற்படி தர்மங்களை உபதேசிக்க அன்றாருஷர்கள் தோன்றுவார்கள். இபேசு கிறிஸ்துவின் உடல்தெய்வம் என் அண்மையில்லாவரையும் ‘ஞீசு’ என்ற தன் பின்பற்றச்சோல்கிறது, “எவ்வித ஆபத்து நேரிட்டுவது எப்படியாவினும் தர்மத்தையும், சத்பக்கத்தையும் கைவிடுவதில்லை” யென்ற கொள்கைபை ஹிந்துக்கள் செயலில் நீண்ட வேற்றுகிறார்கள். சங்கர் உபதேசமும் அப்படியே, நமக்கு அஞ்செகம்பேர் சிஞகேதர்கள் இஞ்சுநலாம். அவர்கள் நம்மை சௌந்தரியர்கள் என்ற எண்ணம் உள்ளவரையில் அவர்களுடைய நல்லது போல்லாதது எல்லாம் நம்கென்றே ஆகவே கீன்றன. ஒருகாலத்தில் அவர்களில் சிலர் நமக்கு விழைகளாக ஆகிவிடுவதாக வைத்துக்கொள்வோம். அப்பொழுது அவர்களின் சுகதுக்கத்துக்கும் நமங்கும் யாதொரு சம்பந்தமால்போகிறது அடிக்கடி அவர்களுக்குத்துக்காம் வர வேண்டுமென்பதிலமோத்தாம் மனப்பான்மை இருந்தாலும் இருக்கவே ஆகவே இதுபோல்லாமல் நாம் தினே-தினே, தெப்பிக்கதன்மையின் தத்துவத்தை அனுசரித்தும் நம் முன்னோலால் உபதேசித்துள்ள அபியாயற்றுமான இந்த மூயங்களை தத்துவங்களாகக்கொள்கையிலை உணர்ச்சி என்று பெறுகிறேன்.



**பொன்மூர்திகள்:** மாறுட வாழ்க்கையை கீண்டுதொருபாக்கிக்கொள்ளலாம் மெய்ப்பொந்திடத்துத்தேஞ்சிய மனிதன் சிருமிப்புவுக்கு சேரும் பரியங்கதம் அவற்றுக்கு வழியில் ஓய்வென்பதையிடும், மூர்திகளின் வாயிலாக இப் பிரயாணக்கை அவன் செய்துகொண்டுக்கொள்ள.



## சுத்தான்மதியானம்



1. இந்தமதம் அந்தமதம்  
என்றாலயேல் நெஞ்சே;  
அந்தமத துணிணையும்  
என்னளவும் வேண்டாம்!  
சொந்தமதம் தந்தமுன்னே  
தொந்தமற்ற சுகமே!  
அந்தமில்லை; ஆதியில்லை  
ஆனந்தம் யானே
  
2. நெஞ்சான கஞ்சமலர்  
நிறைந்த சுகத்தேணை  
கொஞ்ச முண்டாற் போதுமாட  
குவயலாழ் வழுதாம்!  
அஞ்சாத தீர்ப்பெறும்  
அழுதங்கில் பெற்றால்  
உஞ்சாமி உன்னுளமே  
ஒம்தத்தச் சென்னும்!
  
3. பேதபுத்தி நீங்கிடுக:  
பிரவிளைகள் ஒழிக!  
தீதிமூக்கும் மட்டமையிருட்  
சிறைக்களைல்லாம் வீழ்க!  
நாதவிந்து கலைகடந்தே  
நானுளென் நுள்ளே  
சோதிநடம் பயிறுகின்ற  
சுத்தான்மா வரம்க!

(சுத்தானந்தர்)

\*.....\* நெம்மாழ்வார் பாடல்கள் \*.....\*

புகழும்நல் ஒருவனென்கோ? பொருவில்லீர்ப் பூமியென்கோ?  
திகழும்தன் பரவையென்கோ? தீயென்கோ? வாயுவென்கோ?  
நிகழும் ஆகாசமென்கோ? நீள்கூட்டிரண்டு மென்கோ?  
இகழ்வில் இவ்வளைந்து மென்கோ? கண்ணிரைக் கல்வமானே.

காண்கின்ற சிலமெல்லாம் யானே யென்னும்  
காண்கின்ற விசம்பெல்லாம் யானே யென்னும்  
காண்கின்ற வெந்தியெல்லாம் யானே யென்னும்  
காண்கின்ற இக்காற்றறல்லாம் யானே யென்னும்  
காண்கின்ற கடலெல்லாம் யானே யென்னும்  
காண்கின்ற கடல்வண்ணனேறக் கொலோ  
காண்கின்ற உலகத்தீர்க்கு என் சொல்லுகேன்?  
காண்கின்ற என்காரிகை செய்கின்றவே.

உற்றுர்கள் எனக்கு இல்லை யாருமென்னும்  
உற்றுர்கள் எனக்கிங் கெல்லாருமென்னும்  
உற்றுர்களைச் செய்வேணும் யானே யென்னும்  
உற்றுர்களை யழிப்பேணும்யானே யென்னும்  
உற்றுர்களுக்குஉற்றறேணும் யானே யென்னும்  
உற்றுரிமையான வந்தேறக் கொலோ?  
உற்றிருக்கு என்சொல்லிக் சொல்லுகேன்யான்  
உற்று என்னுடைய் போதைஉரைக்கின்றவே.

மொய்ம்மாம் பூம்பொழில் பொய்கை குதலைச் சிறைற்பயட்டுக்கின்ற  
கைம்மாவுக்கருள்செய்த கார்முக்கில்போல் வண்ணன்கண்ணன்  
எம்மானைச் சொல்லிப்பாடி எழுந்தும்பறந்தும் துள்ளாதார்  
தம்மால் கரும்மென்ன? சொல்லீர்தன்கடல்வாட்டத்துள்ளீரே!



வ.

## ஆருயிலும் அரிய தில்லை.

...(சுவாமி சிவாநந்தா)...



மொகலாய மாப்பெரும் சக்கரவர்த்தியாக அரசாண்ட அக்பர் மன்னன் தனது அரண்மனையில் பேர்பல் என்ற சிறந்த விதூஷகனை மந்திரியாக வைத்திருந்தான். ஒருமுறை அரசனுக்கும் அவனுக்குமிடையில் நடந்த சம்பாஷனை மிக இனி மையானது. ஒருங்கள் காட்டுக்கு வேட்டையாடச் சென்ற அக்பாருடன் பேர்பலும் சென்றிருந்தனன். ஒரு மர நிழலில் இளைப்பாறிக் கொண்டிருக்கைபில் பேர்பல் அரசனை நோக்கி ‘ஓ அரசே; உம்மிடம் மிகப்பரங்த இராஜ்யம் உண்டுதான். இப்போது சடுதியாக உமக்கு பெருந்தாகம் உண்டாயிற்ற என்போம். குடிக்க நீரே அண்மையில் இல்லை. அப்போது யாதுசம்பவிக்கும்’ என்றார்கள். அரசன் ‘அப்போது நிச்சயமாக நான் இறப்பேன்’ என்றார்கள். ‘சரி, அரசே! ஒருவன் உம்மிடம் வந்து, ‘இராச்சியத்தில்பாதியைத்தந்தால் நான் உமக்குக் குடிக்கத் தண்ணீர் கிண்ணம் நிறையத்தருவேன்’ என்றால் அதற்கு நீர் உடன்படுவீரா’ என்றார்கள். அரசன் உடனே நிச்சயமாக நான் அப்படிச்செய்தேவன். தன்னுயிரைக் காப்பாற்ற எவன் தான் தனது இராச்சியத்திற் பாதியைக் கொடுக்கப் பின்னிற்பான்? என்றார்கள்;

மந்திரி பேர்பல் மறுபடியும் அரசனை நோக்கி, ‘அரசே! நீர் தாகம தீர்க்கக் குடித்த நீர், ஏதோ காரணமாக உமது உடம்பிற் சில மாற்றங்களை யுண்டாக்கி சல வாயில் அடையாடச்செய்து மிச்கதுன்பத்தை உண்டாக்கியதென என்னுடோம். சிறந்த வைத்தியர்கள் பல சிகிக்கைசெய்தும் நோய் சொல்தமாகவில்லையாயின் அப்போது என்னசெய்வீர்? என்றார்கள். ‘வைத்தியர்களால் நோயை மாற்றமுடியாதாயின் கட்டாயம் நான் இறப்பேன்’ என்றார்கள். ‘இருக்கட்டும், கடைசித்தறுவாயில் ஒருவன் உம்மிடம் வந்து; அரசே! நான்

உமது நோயை கீக்கிவிட்டால் உமது இராச்சியத்தில்பாதியை எனக்குக் கொடுப்பீர்களா? என்று கேட்டால் நீர் அதற்குச் சம்மதிப்போ’ என்றார்கள். ‘ஏன்! எவன் தான் தனது உயிரைக்காப்பாற்றத்தனது இராச்சியத்தின் பாதியைக் கொடுக்க மறுப்பான்?’ என்று அரசன் கூறினார்கள்.

‘அப்போது மந்திரி பேர்பல் அரசனை நோக்கி, ‘ஓரு கிண்ணம் நீருக்கு உமது இராச்சியத்தின் பாதியைக் கொடுக்கச் சம்மதித்தீர். இப்போது நீர் குடித்தலேரை வெளிப்போக்கிடம் முடிடைய நோயைக்குண்மாக்க இராச்சியத்தின் மற்றையாது யையும் வழங்கச் சித்தமானீர். இதுதானு உமது பெரிய பரங்த இராச்சியத்தின் பெறுமதி? என்றார்கள்’

மந்திரியின் மொழிகள் அரசன் இதையத்துட் புகுந்து அவனைச் சிந்தனையுள் ஆழ்த்தின. தலைகுணிந்தபடி நீண்ட நேரம் யோசனைபண்ணி வருகின்றார்கள். சிறிது நேரத்துள் இடியேறு கேட்டவன் போல் திகைப்படைந்து நிமிர்க்கு நோக்கினார்கள். புகியவேர் எண்ணம் உதித்துச் சிந்தையைக் கலக்கியது. தனது பரங்த சக்கிராதிபத்தியம் பயன்றுதென உணர்ந்தான். அரசன் மனவிகார மடைவாஹை நோக்கியுணர்ந்த மந்திரி பேர்பல் அரசனை நோக்கி, ‘அரசே உம்முடைய இராச்சியமும் பயன்றுதென, எண்ணி நீர் கவலையடைவதாக நான் உணர்கின்றேன். ஏற்பட்ட இக்கவலையினிறு நீங்கீ மனம் சமாதானத்தையடைய வழியொன்றுண்டு. அதை நான் உங்கட்குச் சொல்கின் றேன்.

‘உலகில் புலன்கட்கு இன்பத்தையூட்டும் பொருட்களை அநேகர் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். ஆனால் பஞ்சப்புலன் களோ இக்கவர்ச்சிப் பொருட்களிலும் அருமையானவை. உதாரணமாக வைத்திப் பிழுணர் ஒருவர் கண்களைப் பரிசோதனைசெய்து ‘இனிமேல் ஸினிமாப்படங்களைப்பார்க்கப்போக வேண்டாம்’ என்றால் அவர் அக்கட்டளையைப் பொன் போல மதித்து அப்படியே செய்கின்றனர். ஆனால் உயிர்இப்புலன்களிலும் அருமையானதல்லவா? கண்ணில் நோய் அதிகரிப்பின், ஒருகால் அது (கண்) அகற்றப்பட்டாற்றுன் உயிர்தப்ப இயலுமென்று வைத்தியர் கூறின் மனிதன் அதற்கும்

சம்மதிக்கின்றன. ஆனால் ஆத்மா, உடம்பிலும் மிக அருமையானது. மனிதன் சொல்தமாக்க முடியாத கொடிய நோயால் வருந்தநேரிடின் உயிர்விடவும் சம்மதிக்கின்றன்.”

“மனிதன் ஆத்மாவினை அளவு கடந்து நேசிக்கின்றன. இயற்கையாகவே அது ஆனந்தமயமானது. “உன்னைத்தேடியாரென அறி. நீயாகவே வாழ்க. உலகில் காணப்படும் பொருட்களில் பெருத மனச்சங்தோஷத்தையும் ஆங்த்தையும் உன்னில் நீ உணர்ந்தறிவாய். சமாதானம் வெளியேபி ருந்து வருவதன்று; உள்ளேயேபிருப்பது. உலகில் பொருட்களை நோக்கிச் சந்தோஷமடையலாமென்பதெல்லாம் வீண். தாம் அடைந்த பெருஞ் செல்வம் அல்லது ஒரு பேரிய இராச்சியங்களும் மனவாறுதலைக் கொடுப்பதன்று. அறிவில்லாத மனிதர்களை வந்தடையும் துன்பங்களோ பல வழிகளால் வருகின்றன. அவை சித்தப்பிரமையால் ஏற்படுவன; நிலையறன்; எவ்வளவு சக்தியை மனிதன் அவைபொருட்டு இழக்கின்றன. உடம்பும் புலன்களும் இழைத்து விடுவன வன்றிபாவங்கட்டும் ஆளாகவேண்டிபதாகின்றது. இறுதியில் அவை நமக்குப் பெருந்துன்பத்தையே தருவன. அற்ப சந்தோஷத்தையடைய நாம் படும் பெருந்துயர் இம்மட்டன்று. பணம் என்ன பெரும்பயனைத்தான் ஈட்டவல்லது? எவ்வளவுபணம் கொடுப்பினும் ஒருவன் சிறந்த உறுப்பாகும் கண்ணை இழக்கவிரும்புவானு? ஆகவே உன்னை (ஆத்மா)த்தேடியறிந்து விடுதலைப்பெறுவாயாக”.

இவ்வாறு மந்திரி பேர்பல் என்பவன் சொன்ன பொன் வார்த்தைகளைக் கேட்ட ஆக்பார் மன்னன் ஸிரிரங்கிருந்து அவைகளில் காணப்படும் ஆழந்த கருத்துக்களை ஊன்றி நெடிது நோக்கினன். இவ்விதமாக அரிய உண்மைகளை எடுத்து கரத்தமைக்கு மந்திரியை அன்டான் துதித்தான்.



## ❖ வாய்வருடம் ❖

\* \* \* \* \*

உண்ணவாய்வு, முழங்கால் வாய்வு, இடுப்புவாய்வு, மௌக்கட்டு மலப்பந்தம், அஜீரனம், கைகால் அசதி, மிடப்பு, பசியின்மை, வயிற்றுவலி, பித்தகுலை, பித்தமயக்கம், புளியேப்பம், நெஞ்சக்காரிப்பு, முதல்ய வாய்வு ரோகங்களை நீக்கி ஜீரண சக்திக்கும் தோகாரோக்கியத்திற்கும் மிகச்சிறந்த குரனம்.

### உபயோகிக்கும்முறை:

இந்தச் சூரணத்தில் ¼ தோலா அளவு எடுத்து அத்துடன் ¼தோலா அளவு சீனிஅல்லது சர்க்கரை கலந்து ஆகாரத்துக்கு முன் உட்டகொண்டு கொஞ்சம் வெங்கில் அருந்தவும். காலை மாலை தொடர்ந்து உட்டகொள்ளவேண்டும். தேக்தை அனுசரித்து உட்டகொண்டுவரும் போது அளவைக் கூட்டியும் குறைத்தும் உட்டகொள்ளலாம். நெய்யால் வெண்ணொய் நிறையச்சாப்பிடலாம். வாரம் ஒருமுறை என்னோர் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

உல்லையினால் தயாரிக்கப் பெற்றது.  
தால் செலவு உட்பட டின் ஒன்று 3 ரூபா 75 சதம்,  
[பத்தியமில்லை]

சம்பு இண்டஸ்ஸீஸ் - சேவம் 2. (S. I.)  
இலங்கையில் கிடைக்குமிடம்

**ஆத்மஜோதி நிலையம் - நாவலப்பிடி.**

### விளம்பி வருஷ நிருக்கணித யஞ்சாங்கம்

யார்ப்பாணம் மட்டுளில் திரு. சி. கம்பிரமணிய ஜயர் F-R-A-S, அவர்களாற் கணிக்கப்பட்டது- கால அளவைகள் யாவும் மிக நுட்பமாகக்கணிக்கப்பெற்றவை. கடந்த ஆண்டுகளில் நடைபெற்ற சிரகணங்கள் யாவும் திருக்கணித யஞ்சாங்க முறைப்படி மிகப்பொருத்தமாக இருந்தன— இது அதன் நுட்பத்திற்குப் போதுமானது.

**விளை ரூபா ஓன்றேகால்**  
வேண்டுவோர் ரின்வரும் விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்க

**சி. கூப்பிரமணிய ஜயர் ‘தில்லிவாசம்’**  
**மட்டுளில். சாவகச்சேரி (ஸ்ரோவ்)**

## இந்தியாவி ஹஸ்ராந்தா நேயர்களுக்கு!

இந்தியாவிலிருந்து சிலோ னுக்குப் பணம் அனுப்பு வதில் சில தடைகள் இருப் பதால் இந்தியாவிலுள்ள சந்தா நேயர்கள் யாவரும் பின் வரும் விலாசத்துக்கு தமது சந்தாப்பணத்தை அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம். பணம் அனுப்ப வேண்டிய விலாசம்:-

**R. Veerasambu**  
Sambu Industries,  
SALEM

மேற்படி விலாசத்திற்கு பணம் அனுப்பியவுடன் இவ்விடமும் ஒரு தபால் அட்டை மூலம் அறியத்தர வேண்டுகின்றோம். அங்குளம் அறியத் தந்தவுடன் இங்கிருந்து நேராக ரசிது அனுப்பி வைக்கப்பெறும்

**ஆத்மஜோதி  
நிலையம்**  
நாவலப்பிடி  
(சிலோன்)

சுக்தி அன் கோ:  
35, கொத்மலை வீதி  
நாவலப்பிடி

நமது சமய விளக்கம்  
என்னும் புத்தகம்

(யோகி சுத்தானந்த பாரதியாரால் எழுதப்பெற்றது) 50 சதம் பெறுமதியான புத்தகம் 25 சதமாக கொடுக்கின்றோம், தபாற்செலவு உட்பட 30 சதமாகும். வேண்டுவோர் 30 சத முத்திரை அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

