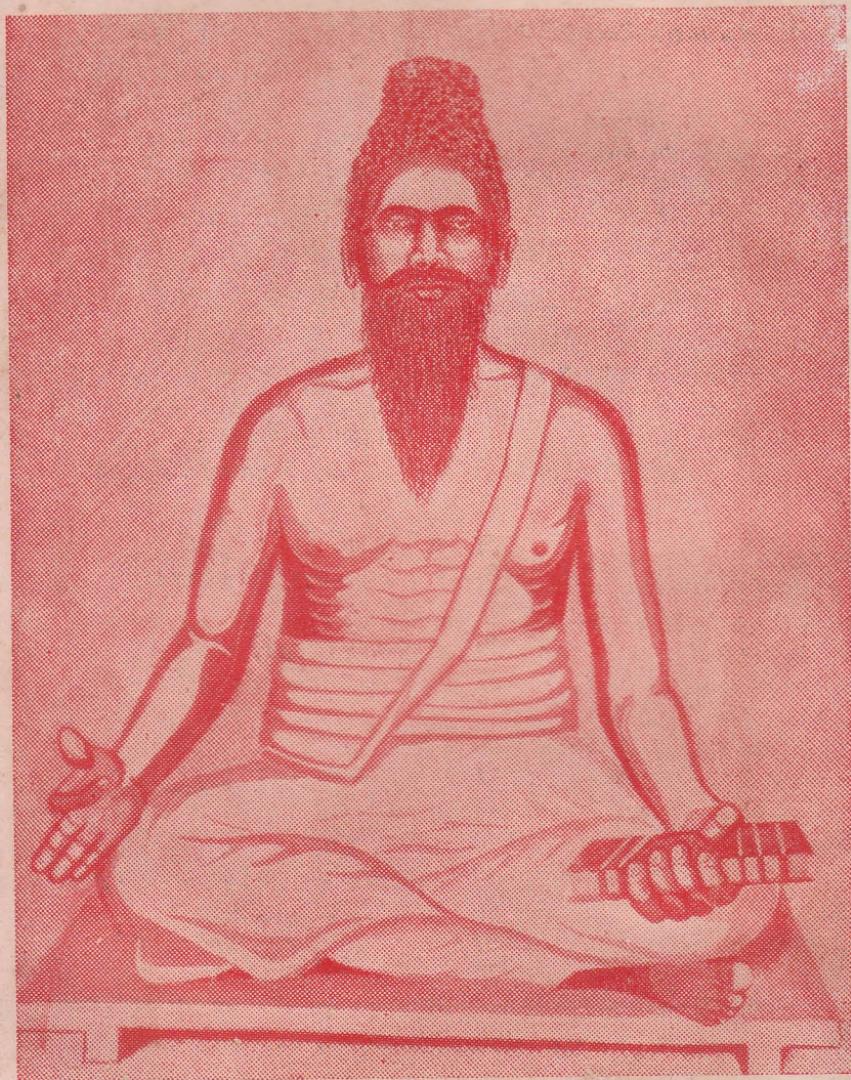


# ஆத்ம ரோதி



திருவள்ளுவர்.



ஓர் ஆத்மீக மாத வெளியீடு

எல்லா உலகிற்கும்  
இறைவன் ஒருவன்  
எல்லா உடலும்  
இறைவன் ஆலயமே.

...சுத்தானந்தர்...

சோதி 10. கடர் 8.  
விளம்பி ஒனு ஆளி 14-6-58.

## பொருளாடக்கம்

திருக்குறளின் சிறப்பு	...225
சுத்தானந்தர்பாடல்	...226
வள்ளுவரின் பொதுநோக்கு	
ஐவகாருண்யமே திற- யோகாசனம்	...230
சங்கர் அறிந்த வெற்றிச்- சாந்திசேணியில் இலக்கணம்	...233
ஆண்டவணைத் தரிசிக்க- நாமதேவர்	...237
வேதங்களும் விஞ்ஞா- சான்றேர்	...241
சரீர இயந்திரம்	...242
நற்சிந்தணை	...245
	...248
	...252
	...254

## ஆத்மஜோதி



ஆயுள் சந்தா	ரூபா 75-00
வாருட சந்தா	ரூபா 3-00
தனிப்பிரதி	சதம் -30

கௌரவ ஆசிரியர்:

க. இராமச்சந்திரன்

பதிப்பாசிரியர்:

நா. முத்தையா

அச்சுப்பதிப்பு,

ஸ்ரீமுருகன் அச்சகம்  
பூண்டுலோயா



ஆத்மஜோதி நிலையம்  
நாவலப்பிடிடி.

## திருக்குறளின் சிறப்பு

...\*

அனுவைத் துளைத்தேழ் கடலைப் புகட்டிக்  
குறுகத் தறித்த குறள்

—ஓளவைப்பார்

கடுகைத் துளைத்தேழ் கடலைப் புகட்டிக்  
குறுகத் தறிந்த குறள்.

—இடைக்காடர்

வள்ளுவர் பாட்டின் வளமுரைக்கின் வாய் மடுக்குந்  
தெள்ளமுதின் தீஞ்சவையும் ஓவ்வாதால்—தெள்ளமுதம்  
உண்டறிவார் தேவர் உகைடைய உண் ஞுமரல்  
வண்டமிழின் முப்பான் மகிழ்ந்து

—ஆலங்குடிவெங்களூர்

சிந்தைக் கிணிய செவிக்கிணிய வாய்க்கிணிய  
வந்த இருவிளைக்கு மாமருந்து — முந்திய  
நன் னெறி நாமறிய நாப்புலமை வள்ளுவனுர்  
பன்றிய இன்குறள் வெண்பா

—கவுணிப்பனர்

நால்வர்சொல் சைவர் வேதம் நளிர்குரு கூரன் சொல்லைப்  
போல்வளர் சிலர்தாம் சொல்லும் பொருவில் பாகவதர்  
(வேதம்

வால்வளை யுலவும் விதி மயிலைவன் ஞுவன் சொல் யார்க்கும்  
கீழ்மையை யகற்றி மேன்மை யருளுநல் வேத மாமே

—டலவர் புராணம்

செய்யா மொழிக்கும் திருவள்ளுவர் மொழிந்த  
பொய்யா மொழிக்கும் பொருளொன்றே -- செய்யா  
வதற்குரியா ரந்தணரே யரராயினேணை  
யிதற்குறியா ரஸ்ஸாதாரில்.

—வெள்ளிவீதியார்

## சுத்தானந்தர் பாடல்

\*

3 குருவே, யெனைக்கொண்டு கோதறுத் தாண்டசம்  
குணமே, குணங்கடந்தோர்  
கூடிடும் சமரச சிவானந்த முத்திவளர்  
குன்றமே, யென்ற மூன்ன  
பொருளே, பொருண்மேவு போதமே, யப்பெரும்  
போதங் கடந்த விரிவே,  
பொங்கிப் பொலிந்துஷிறை மங்கலக் காட்சியே,  
புகலரிய சகஜஸ்தீயின்  
உருவே, உணர்வாகும் உறவே, உளங்கானு  
மொழியே பரந்த வெளியே,  
உண்மைநீ, யுண்மைநீ, யெனை யாண்ட பகவனே,  
யுலகானு மருளாளனே,  
அருவே; அருட்பெருஞ் சோதியே, ஆதியோ  
ந்தமில்லாப் பரமனே  
ஆன்ம பரிபூரண வகண்டசுக் வாரியே,  
அறிவான பர தெய்வமே!

4 நீயின்றி நானில்லை, நீணைவில்லை, உணர்வில்லை  
நிலையில்லை, கண்ணியில்லை!  
நின்னடி யலாமலொரு நிழலில்லை, இதுவுண்மை  
நின்னரு ஸிலாது வாழுன்!  
ஞாயிறில் லாதுநல் லொளியில்லை, குடில்லை,  
ஞாலத்தில் வளமை யில்லை.  
நல்குவான் இல்லாது பல்லுயிர்க் குலமில்லை  
நாடில்லை வீடுமில்லை  
ஆயானுன் னன்பின்றி னன்பிலா வுயிரென்ன  
அகநெருப் பில் வாடுவேன்.  
அம்மையப்பா வன்னை யல்லாது வேறெனக்  
கபயங் சொடுப்ப தெவரோ!  
தீயினி ஸிரும்புசெங் தீயாத வெனவுணைச்  
சேர்ந்து ஸீ யாக வருளாய்,  
தெள்ளிய சுகாதீத வெள்ளமே, உள்ளமே  
தேடரிய சிவஞானமே!

...‡...

## வள்ளுவரின் போது நோக்கு

[ஆசிரியர்]

வள்ளுவர் வேறு, குறள்வேறு அல்ல. வள்ளுவர் வாழ்க் கையே குறளாகும். குறளின் சிறப்புக்கும் அதுவே காரணமாகும். வள்ளுவர்வாழ்க்கையில்கண்ட அனுபவ வேதாந்தமாகும். கற்பளை ஒன்றும் இல்லை. ஆதலால்தான் அவர் அநுபவத்தைச் சாதிசமயமற்று எல்லாரும் போற்றுகின்றனர்.

சமாத்துமும், கடவுள் திருமுன்பு அனைவரும் சமமே என்னும் பொதுநோக்கமுமே வள்ளுவர் வாழ்வின் குறிக்கோளாகும். இருவகை ரசங்கள் ஏற்றவளிற்கலந்து ஒத்து இயங்குங்கால் ஒருவித புதுச்சுவைதோன்றிச் சுவைப்போர்க்கு மிகுந்த இன்பத்தைக் கொடுக்கும். அதேபோன்று ஒருநாட்டில் பல மக்கட்தொகுதிகளும் சாதிப் பிரிவுகளும் இருப்பினும், அவற்றிடையே ஒத்து உணர்ச்சியும், பொது நோக்கமும் அன்பும் நிலவி ஒற்றுமை மிகுமாயின் அங்காடு முன்னேற்றமடைந்து சிறப்புறும். பிறப்பிலேயே உயர்வு தாழ்வு ஏற்படுகிறது என்றும் சாதியால் உயர்ந்தோர்தான் உயர்ந்தோர் என்றும் நினைக்கின்ற போலிக்கொள்கைகளும் போலிஉயர்வும் பொதுநோக்காக்கில்லை.

**பிறப்பொக்கு மெல்லா ஏயிர்க்குஞ் சிறப்பொவ்வா  
செய்தொழில் வேற்றுமை யான்.**

என்பது வள்ளுவர் கூற்று. எல்லாமனிதர்களுக்கும் பிறப்பு ஒரேமாதிரித்தான். ஆனால் அவரவர்கள் காரியம் செய்யும் திறமை வேறுபடுவதிலால் சிறப்புகள் ஒரேமாதிரியாக இருக்க மாட்டா. ஆதலினால் சமரசம்மிதுந்தநாட்டில் சாதியாலுயர்ந்தோர், தாழ்த்தப்பட்டோர் ஒடுக்கப்பட்டோர் என்ற வேற்றுமை கள் இல்லை.

பொதுநோக்கத்தை மக்களுக்குப் புகட்டவந்த உலகத் துச் சான்றேர்கள் பலரும், அவ்வுணர்ச்சி மக்களுக்குச் சொல்லளவில் மட்டுமன்றி, வாழ்க்கையிற் செய்துகாட்டலிலும் உண்டாகும்படியான பலவழிகளைத் தங்கள் வாழ்க்கை மூலம் காட்டிச் சென்றுள்ளார்கள். ரஸ்கின், டால்ஸ்டாய், தாயுமானவர், இராமலிங்கர் போன்ற பெரியோர்களின் வாழ்க்கைவராற்றைப் படிப்போர் இதனுண்மையைக் கண்டறிவார். ரவிந்திரநாத்தாசூரும், காந்தியடிகளும் இவ்வழியிலே மக்களை பயிலுவித்து தம் அன்புச் சமயத்தால் உலகம் முழுவதையும் ஒன்று படுத்திவந்தனர்,

சிறப்புவேற்றுமைகளை அறவே ஒழிக்கவேண்டும்; எவ்வியரையும் தம்மியிர்போல் பாவிக்கவேண்டும்; புகழ், பொருளுக்காக ஆசைவைக்கக்கூடாது; பிறருக்குழைக்கும்பெருமை

ஒன்றையே வாழ்வின் குறிக்கோளாகக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றையே இப்பெரியார்கள் நமக்கு வழிகாட்டினார்கள். சுருங்கக் கூறின் பிறர் குற்றமே பார்த்தல், புறங்கூறல் முதலியன் இன்றி, மனத்துக்கண் மாசிலாராகித் தம்மினுங் தாழ்ந்த சிலையில் உள்ளவர்களைத் தம்மாற்கூடியவரையில் முன்னேற்ற முயற்சிப்பதே வள்ளுவர் பொது நோக்கின் அடிப்படையான கொள்கையாகும்.

பரங்கமும் ஒழுக்கமுடைமையும் பிரிக்க முடியாத ஒரு தொடர்பைப் பெற்றிருக்கின்றன. ஒன்றையொன்று எப்பொழுதும் தழுவியேநிற்கும். சிறந்த ஒழுக்கசீலர்கள் பரந்தபொது நோக்காளர்களாயும், பரந்த பொது நோக்காளர்கள் எல்லோரும் உயர்ந்த குணமேன்மையும் ஒழுக்கமும் உடையவர்களாகவும் இருந்திருப்பதை நாம் அறிவோம். ஒழுக்கமுடைமையே உபிரினும் பெரிதாக ஓவ்வொருவராலும் போற்றப்படுவது. தக்கார் தகவிலர் என்பது ஒருவரது பிறப்பிலைன்றி, ஒழுக்கத்தினாலேயே அறியப்படுமாதலின், நம்வாழ்க்கையில், செய்யும் செயல்கள் அனைத்தும் நம் ஒழுக்கமுடைமையின் மூலமாகவே ஆராயப்பட்டுத் தகுதியடையன அல்லது தகுதி அற்றன என்று மதிக்கப்படும். ஒழுக்க மேம்பாட்டையும் குணநல்த்தையும் தவிர்த்து மக்களுக்கு உயர்ந்த அணிகலன்கள் வேறில்லை.

#### பெருமைக்கு மேலைச் சிறுமைக்குந் தந்தக் கருமே கட்டளைக் கல்.

நல்லகுணமுடையவாகள் என்ற பெருமைக்கும் கெட்ட குணமுடையவர்கள் என்ற சிறுமைக்கும் அவர்வர்களுடைய செய்கைகளே மாற்றறியும் உரை கல்லாகும்.

தமிழ்நாடு செய்த தவப்பயனைய் அவதரித்த வள்ளுவர் உலகத்தோருக்கு ஒழுக்கமுறை வகுத்த சான்றேர் வரிசையில் சிறந்த ஒருவராக வைத்து எண்ணப்படுகின்றார். உலகம் போற்றும் தம் பெருநூலில் ஆசிரியர் வகுத்துப் போந்த ஒழுக்கமுறை இன்னர் இனியார் என்ற வரையறையின்றி யாவரும் கையாளுதற் குறியதாய்ப் பொதுநோக்கப் பார்வையொடு அருளிச் செய்யப்பட்டுள்ளது. மனத்துக்கண் மாசிலாராகிக் குணமென்னுங் குன்றேறி நின்ற திருவள்ளுவர் தம வாழ்க்கை அநுபவத்தையே ஒழுக்கமுறையாக வகுத்தார். யாம்பெற்றபேறு பெறுக இவ்வையகம் ‘என்று சுரங்தெழும்

அருள் மிகுதியினால் திருவள்ளுவர் அனைவரும் உய்யுமாறு ஒப்பற்ற ஒழுக்கமுறையாகத் திருக்குறள் மூலமாக நமக்கு அருளிச் செய்தார்.

தெய்வப்புலவர் அருளிய பொது மறை உலகத்தெழுந்த ஒழுக்க நூல்கள் பலவற்றிலும் தலைசிறந்து விளங்குகிறது. சாதி, மத, கால தேசப்பிரிவுகளைப் பொருட்படுத்தாது சிறந்த ஒழுக்கமுறையை எல்லோருக்கும் பொதுவாக எடுத்துக் கூறிச் செல்வதே வள்ளுவரின் தனிப்பெருஞ் சிறங்பாகும். பரந்த நோக்கமும் விரிந்த பார்வையும் ஆமைந்த வள்ளுவப் பெருந்தகை - கைம்மாறு கருதாது, தனக்கெனவும் வாழாது பிறர்க்கெனவே வாழ்ந்தார். அவர் தாம் வாழ்க்கை அனுபவங்களையும் நினைத்த எண்ணங்களையும், கருத்துக்களையும் பேசிய ஞான உரையாடல்களையும், அறிவுரைகளையுமே பிறரும் அறிந்துகொள்வான் வேண்டித் திருக்குறளில் பொதுந்து வைத்துள்ளாராதலின் இந்நால் முழுவதும் சமரசமனம் விசிக்கொண்டிருக்கிறது. நூல் ஆராயத்திலிருந்து முடிவு வரையிலும் இம் மணி மே உள்ளது.

இல்லறம் நடத்தும் முறையுர், தூயதுறவற்றமாகிய சமய நெறியும், சமுதாய ஒழுக்க முறையும், இல்லறத்துக்குமுன்பு தலைவன் தலைவரியர் மேற்கொண்டொழுகிய களவு முறையும், அரசனும் அவனது அமைச்சர்களும் பிற அங்கங்களும் மேற்கொள்ள வேண்டிய அரசியல் முறைகளும், இன்னேரன்ன பிறவும், சுருங்கக் கூறின் மக்கள் வாழ்க்கையின் ஒப்பற்ற முழு இலட்சியமும் ஆசிரியரால் பொது நோக்கங்கொண்டே டக்கலப்படுகின்றன. தமது காலசிலையை ஒட்டியே, தாம் கூற வந்த செய்தியைத் திருவள்ளுவர் தமிழ்நாட்டார் மட்டுமேன்றி உலகோர் அனைவரும் ஒப்புக்கொள்ளுமாறு சமரசம் ததும்பி ஊற்றெடுத்தோடி, அனைவரும் அள்ளிப்பெருகி உய்யப்பொது மறை எழுகியுள்ளார். அவர் வகுத்த ஒழுக்கமுறை தமிழ்நாட்டோடுமட்டும் தன் செல்வாக்கை நிறுத்திக்கொள்ளாமல் உலகு முழுவதும் ஒரு தனிச்செங்கோல் ஒச்சிவருவதும் நம் மொழிக்குள்ள ஒரு பெருஞ் சிறப்பாகும்.

வள்ளுவர் பொதுநோக்கை மக்கள் உணர்ந்தால் இன்று நடைபெறும் எத்தனையோ சண்டைக் குங்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடலாம்.



அருட்பெருஞ் ஜோதி இராமலிங்க அடிகளின் இச் சீரிய அறவுரை கேட்டு அண்பர்கள் சீவகாருணிய சீலர்களாய் வாழ்ந்து கடவுளாருளுக்குப் பாத்திரராகுமாறு வேண்டுகிறோம்.

எவ்வுயிர்த் திரஞ்சுமென்னுமியி ரெனவே  
யென்னினல் லின்புறாச் செயவும்  
அவ்வுயிர்களுக்கு வருமிடைடையுற்றை  
யகற்றியே அச்சங்க் கிடவும்  
செவ்வையுற் றனது திருப்பதம்பாடிச்  
சிவசிவ வென்று கூத்த தாடி  
ஒவ்வுறு களிப்பாலழிவுரு திங்கே  
ஒங்கவு மிச்சைகா ணந்தாப்.

## எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழ்க!



### பொன்மொழிகள்

— \* —

எல்லாம் மாறிக் கொண்டும் நிலை பெயர்ந்து கொண்டும் நிலையற்றதாகவும் இருக்கும் பொருள்கட்டு நடுவே, நமக்கு நிலையாசிருக்குங் தன்மையைத் தருவதற்கு மிக உயர்ந்த ஞானதானமேதியானம். வாழ்க்கைக்கப்பலின் சுக்காணைப் பிடித்து அக்கப்பலை நினைத்தவாறு ஓட்டும் சக்தியை அளிப்பது அதுவே.

பிரம்ம சரியமாவது, நமது இந்திரியங்களையும் அந்தக்கரணங்களையும் மிகவிழிப்பாயும் இடைவிடாதும் அடக்கியாண்டு பாது காத்து அவைகளை இறைவன் எண்ணத்திலேயே தூயமாசற்ற நிலையில் போற்றி வைத்திருத்தலேயாம்.

## யோகாசனம் : : S. A. P. சிவலிங்கம்-சௌம்

### 56. சர்வாங்க ஆசனம்

[ஆரம்பநிலை]

காற்றேட்டமானதும்' சுத்தமானதுமான சமதள கெட்டி விரிப்பின்மேல் கால்கள் இரண்டைடையும் முன்பக்கம் நீட்டிய மல்லாங்கு படுத்துக்கொள்ளவும். கைகளிரண்டைடையும் விலாப் பக்கமாய் நீட்டிவைத்துக் கொள்ளவும்.

இடது, வலது பாதங்களை ஒன்று சேர்த்து முழங்காலுடன் மடித்து பாதங்களைக் கிடோண்டின்றி சுவாசத்தைச் சிறிது சிறிதாக வெளிவிட்டுக் கொண்டே இடுப்பு, தொடை, பாதங்கள் முதலிய அங்கங்கள் பிருஷ்டபாகத்துடன் மேல் தூக்கவும். கழுத்தும் தலையும் நன்கு கீழே பொருங் பிருக்கவும். கைகளிரண்டைடையும் இடுப்பில் இடது வலது பக்கமாய் பிடித்துக் கொள்ளவும். தாடை நன்றாக மார்பில் படும்படி வைத்திருக்கவும். கால்கள் வளையாத வண்ணம் நேராய் இருக்க வூம். முழங்கைகள் கீழே படிந் திருக்கவும். கால்களை பகட்டவுங் கூடாது. முக வாய்க்கட்டைக்கும், மார்புக்கும் இடைவெளியிருத்தல் கூடாது. சித்திரம் 56 பார்க்கவும்.



56

இந்தநிலையில்சுவாசம் சம்நிலையில் இருத்தவும். தேவைக்குத்தக்கவாறு இருந்தபின் ஆசனத்தைக் கலைத்து மீண்டும் செய்யலாம்.

## கலைக்கும் விதம்

மேல் தூக்கி யிருக்கும் கால்களை, முழங்காலுடன் மடித்து கைகளை பிருஷ்டபாகத்தில் வைத்து மெதுவாகக் கால்களைக் கிழே கொண்டுவந்து வைக்கவும்.

கைகளிரண்டையும் விலாப்பக்கமாய்க் கிழே வைத்துக் கொள்ளவும். அவரவர்களுடைய உடலுக்குத் தக்கவாறு நான்கு தடவைகளுக்குமேல் செய்யலாம்.

ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு நீண்டநேரமிருக்க முடியாது. ஆகவே சிறிது சிறிதாகப் பலதடவைகள் செய்து வந்தால் குறைகள் தென்படாது.

“சகல வியாதிலையும் போக்க வல்லது. சர்வாங்க ஆசனம்” எனும் பெயருண்டு!

**பலன்கள்:** கழுத்து நன்கு வளைந்திருப்பதால் நல்ல வலு வையும், மார்பு, இரைப்பை, இதயம், இடுப்பு, முதுகு, வயிறு, முதலியவற்றிற்கு ஆரோக்கியமும் இரத்த ஒட்டமும் வியாதியின்மையும் கொடுத்து திடமுடன் இருக்கச் செய்கின்றது.

மேகவியாதி என்று கருதப்படும். பதினெட்டுவித ஆரோக்கங்களையும் போக்கும் தன்மையுள்ளது. இருதய நோய், மூலம், இரத்தப்போக்கு, விண்துள்கலிதம், மடக்கம், குஷ்டம் டயபெடிஸ் எனும் நீரழிவு வியாதி, பெண்களின் மலட்டுத் தனம் முதலிய பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் ஓர் சஞ்சிசீனி.

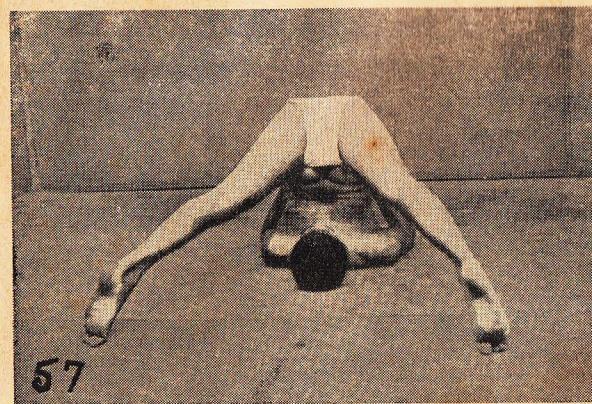
சரசுப்பாகத்துக்கு அதிக இரத்த ஒட்டத்தை யண்டு பண்ணும்.

## 57. சர்வாங்க ஹாஸனம்.

[ஆரம்பநிலை]

காற்றேட்டமானதும், சுத்தமானதுமான இடத்தில்சமதள விரிப்பின்மேல் கால்கள் இரண்டையும் முன்பக்கம் நீட்டி மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ளவும். கைகளிரண்டையும் விலாப்பக்கமாய்க் கிழே வைத்திருக்கவும்.

பின் கால்கள் இரண்டையும் மடித்து மெதுவாக சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக்கொண்டே மேலே தூக்கவும். பிருஷ்டபாகம் யாவும் மேல் தூக்கியேயிருக்கவும். கைகளிரண்டையும் பிருஷ்டபாகத்தில் வைத்து முழங்கை மட்டும் கிழே யூன்றி நன்கு பிடித்திருக்கவும். (அதாவது சர்வாங்காசனம் செய்வதைப் போல்)



இனி கால்கள் இரண்டையும் அகல விரித்து, தலைக்குப் பின் பக்கம் கொண்ட ரந்து கால்களின் விரல்கள் தழரபைத் தொடும் வண்ணம் வைக்கவும். தலையும் கழுத்தும் வைத்திருக்கவும்.

கைகள் இரண்டு நன்கு பிருஷ்டபாகத்தைப் பிடித்திருக்கவும். தாடை இருதயத்தில் தொட்டிருக்கவேண்டும். இந்நிலையில் சுவாசம் சமநிலையிலிருக்கவும். கால்கள் இரண்டும் வளையாது நோய் நீட்டியிருத்தல் வேண்டும். சித்திரம் 57, பார்க்கவும்.

இவ்வாறு தேவைக்குத் தாங்கவாறு இருந்தபின் ஆசனத்தைக் கலைத்து மீண்டும் செய்யலாம்.

**கலைக்கும் விதம்:** கிழே யூன்றிய கால்களின் பாதவிரல்களை மேல் தூக்கிக் கால்களை ஒன்று சேர்த்து, சுவாசத்தை உள்ளிருத்துக் கொண்டே, பின் முழங்காலுடன் மடக்கி, இடுப்பில் வைக்கப்பட்ட கைகளை எடுத்து சால்களை கிழே கொண்டுவந்து வைத்து, கைகள் இரண்டையும் விலாப்பக்கமாகக் கிழேவைத்து சிரமபரிகாரம் செய்து சொள்ளவுர். அவரவர்கள் உடல் நிலைக்குத்தக்கவாறு லட்டவைகள் செய்யலாம்.

**பலன்கள்:** விந்துஸ்கவிதத்தைத் தடுக்கின்றது. நீத்துப் போன விந்துவை ஸ்திரப்படுத்துகின்றது. இடுப்பு, தொடைகள் கழுத்து இவைகளுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கின்றது. அஜீரணத்தைப் போக்கி ஜீரணசக்தியை யதிகரிக்கச் செய்கின்றது. வயிற்றினுள் நரம்புகளுக்கு வீரியத்தைக் கொடுக்கின்றது.

கால்கள் நன்கு கீழே படிந்திருப்பதால் நரம்புகளுக்கும், கால்களின் விரல்களுக்கும், எலும்புகளுக்கும் நீண்ட வலுவைக் கொடுத்து நரம்புகளுக்கு அதிக வீரியத்தைக் கொடுக்கின்றது. முதுகு வளைந்திருப்பதால் முதுகெலும்பு, விலா எலும்பு இவைகளுக்கு வளர்ச்சியும் இளமையும் கொடுக்கின்றது.

ஆண், பெண் அனைவரும் செய்பலாம். பெண்மணிகள், கற்பகாலம், மாதவிடாய், ருதுகாலம் த விர மற்ற நாட்களில் செய்து பயன்டையலாம்.



## போன்மையிகள்

—\*

நாம் அனைவரும் அதிகமாக வாழ்வது மனங்களத்திலேதான். தூல உலகத்தில்லை. நமது துயரங்களைத்தும் மனதைப்பற்றி யவேயல்லாது, உடலைப்பற்றியனவல்ல. மனதில் சங்கடங்கள் இருந்தாலோழிய, தூல உலகத்தில் எவ்விதச் சங்கடங்களும் உண்டாகா.

## சங்கர் அளித்த வெற்றிச் செய்தி

இப்பிரபஞ்சம் யாவுமே உண்மையில் பிரமமே. இதன் சாரம் சம் அதுவே. அதுவன்றி இது இருக்கமுடியாது. இதற்குத் தனி வாழ்வில்லை.

பிரபஞ்சம் உண்மைப் பொருளாயின், அதற்கு அழிவே இருக்க முடியாது. தொந்தம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். வேதநூல்கள் பொய்த்துவிடும். உண்மைகளை வெளியிட்ட ஆண்டவனும் பொய்யனவான்.

பரப்பிரம்மன் சொற்பதங் கடந்தவன். ஒளிபெற்ற விழிக்கே காட்சியளிப்பவன். வாக்குமனம் மூலம் அறியப்படும் இவ்வகை இப்பிரபஞ்சம் பிரம்மனே. பிரம்மனைத்தவிர வேசுருன்றுமில்லை. மட்பாண்டம் மண்ணினின் ரூ வேறான தன் ரூ.

எவ்வெளுவன் தன் உள்ளூரியின் காரணமாக ஜீவனையும் பிரம்மத்தையும் வேறுபடுத்துவதில்லையோ அவனே ஜீவன் முக்தன் நான் உண்மையில் பிரம்மன்; இரண்டற்றவன்; யாவற்றையுந்தாங்குபவன்; எப்பொருளுக்கும் ஒளித்திருப்பவன்; எனக்கு எண்ணன நற்ற உருவங்கள் உண்டு. நான் எங்கும் இருப்பவன். பன்மையற்றவன். நித்தியன், தூயன், எனக்கு மாறுதலில்லை, செயலில்லை, பகுதிகள் அற்றவன், பரிசுரணன். உடல், உறுப்புக்கள், பிராணன் புத்தி இவற்றின் அழிவு என்னைப் பாதிப்பதில்லை.

ஒரு கல், ஒரு மரம், பூண்டு, நெல் இவற்றை ஏற்றதால் சாம்பலாகின்றன. இதைப்போலவே உடல், உறுப்பு, பிராணன், மனம் ஆகியன கொண்ட இப்புறவுகள், சுவானுபூதிக்குப்பின் அனுபவம் என்னும் தீவினால் எரிக்கப்படுகின்றன. இருள் குரிய ஒளியினின் ரூ வேறானது. குரியோதயமானதும் அவ்விருள் மறைந்து விடுகிறது. அதைப்போலவே அனுபூதிக்குப்பின் இப்புறவுகள் யாவும் பிரம்மனிடம் வயித்து விடுகின்றன.

பாலில் பாலைவார்த்தால் ஒன்றுகக் கலந்துவிடுவதுபோல, தண்ணீரை வார்த்தால் ஒன்றிலிடுவது போல, ஆத்மஞானம் கைவரப்பெற்ற மூனிவன் பர மாத்மாவிடம் ஒன்றி விடுகிறான். பந்தமும் விடுதலையும் மாயையினால் செய்யப்படும் ஜாலவித்தை. அவை ஆத்மாவுக்கு உரியனவல்ல. பின்னமாற்றதும், செயலற்றதும், களங்கமற்றதும் இரண்டற்றுமான பரம் பொருளுக்கு வரம்போகட்டுப்பாடோ என்னாம் இருக்கமுடியும்.

சாவுமில்லை, பிறப்புமில்லை. கட்டுப்பட்ட ஆத்மாவுமில்லை. விடுதலையைடந்த ஆத்மாவுமில்லை. இதுவே இறுதியில் உண்மை. உலகில் துண்டிரவோருக்கும், தண்ணீரத் தேடி, மதிமயக்கத்தினால் பாலைவனத்தில் அலைவோருக்கும் எளிதில் அடையக்கூடிய, ஆறுதலளிக்கவல்ல அழுதக்கடல் இரண்டற்ற பரமனே-என சங்கரர் அளிக்கும் வெற்றிச் செய்தி இதுவே.



## நாம் விரும்பும் சமுதாயம்

இத்தகைய சாந்தி சேவகர்களைக் கண்டுபிடித்து, அவர்களுக்குத் தகுந்த முறையில் பயிற்சி கொடுப்பதுதான் இன்று நம்முன்னுள்ள முற்பிரச்சனை. இதனால்தான் நம் நாட்டை யும் உலகத்தையும் பீடித்திருக்கும் கெடுபிடியான் சூழ்நிலையைப்போக்கமுடியும். காந்தியடிகள் வழிகாட்டியபடி நிர்மாண வேலை, புதிய கல்வி இவற்றின் மூலம் நாம் நிர்மாணிக்க விரும்பும் சமுதாயத்தில் போலீஸ், ராணுவம் இவற்றிற்கு அவசியமே இருக்காது. அதற்குப் பதில் ஒவ்வொரு பிரஜையும் ஒரு சமாதான சேவகங்கை வாழ்க்கை நடத்துவான். இத்தகைய சமூக அமைப்பே நம் கற்பனையிலிருக்கிறது.

### (கிராமராஜ்யம்)

## பொன்மொழிகள்



நீ பிறருடைய குற்றங்களைக்கண்டு, இரக்க மின்றிக் கண்டிக்குமுன் உன்னிடத்துள்ள பாரிய குற்றங்களைக் காண். உன்னால் உனது நாவைக் கட்ட இயலாவிட்டால் அது மற்றேரைத் நாவியாது உன்னையே தூஷிக்கட்டும். எல்லாவற்றிற்கும் முதல் உன்னிட்டை ஒழுங்காய்வை. பிறர் உன்னைப் பார்ப்பது போல் நீ உன்னைப்பார்.

\* \* \* \* \*

முடிவிலாத திகைப்பும் மனக்குழப்பமும் நம்மைச் சூழும் போது, திட்டமாக ஒரு பாதையைத் தெரிந்தெடுக்க ஒருவழிதானுண்டு, அது யாதெனில் மன அமைதியை நாடுதலே; ஞானக்காட்சியை அடைதலே. உள்ளிருந்து உபதேசங்கு செய்யும் உத்தமனாது சொல்லுக்குச் செவி சாய்ப்பதே.

## ஆண்டவனைத் தரிசிக்கூடு எவியபுறை.

—\*

சிறு பிள்ளைகளுக்குப் போதிக்க நாம் கையாளும் உபாயங்களைப் போன்ற உபாயங்கள் பரம் பொருளைக் காலனுதற்கும் பயன்படும். குழங்கைகளுக்கு நெடுங்கணக்கு இருவகையில்கற்பிக்கப்படுவதுண்டு. ஒருவகை, முதலில் 'முத்துக்களைப் பெரிய உருவில் எழுதிக் காட்டி பிறகு அவைகளையே சிறியவையாய் எழுதிக்காட்டுதல். அதே 'க' ஏம் 'ங' ஏம் தான்; ஆனால் முதலில் பெரியவையாயிருந்த அவை இப்பொழுது சிறுதுவிட்டன. போதிப்பதற்குதவம் ஒரு விதி இது. மற்றொரு விதியோ, முதலில் சுலபமான எழுத்துக்களைச் சொல்லிக் கொடுத்து, பிறகு சிக்கலான எழுத்துக்களைக் கற்பித்தல் என்பது. இவ்வகையிலேயே ஆண்டவனைக் காணப் பயிலவேண்டும். முதலில் ஸ்தாலமான, தெளிவான ஆண்டவனைத் தரிசிக்க வேண்டும். கடல், மலைஆகிய சிறுஷ்டியின், பெரும் பகுதிகளில் தோன் றும் ஆண்டவன் உடனே நம் கண்களில் சிரம்பி விடுகின்றுன். இந்த ஸ்தாலமாயுள்ள பரம் பொருளை நாம் புரிந்து கொண்டோமாயின், ஒவ்வொரு கீர்த்து எரியிலும், மண்ணின் ஒவ்வொரு தலையிலும், அதே பரம் பொருளை அதே பரம் பொருள் பொதிந்திருப்பது பின்னர் நமக்குப் புரிந்துவிடும். பெரிய 'க' வக்கும் சிறிய 'க' வக்கும் வேற்றுமை எதுவுமில்லை. பெரியதிலிருப்பதே தான் சிறியதிலும்; ஸ்தாலத்திலிருப்பதுதான் குக்குமத்திலும். இது ஒருமுறை. இனி இரண்டாவது முறையோ நேரிடையான எளிதான பரம்பொருளை முதலில் பார்த்துவிட்டு அதன் சிக்கலான உருவுக்குப்பினர் போவதென்பது. சுத்தப் பரம் பொருள் தன் இயல்பான உருவில் காட்சி அளிக்கும் மனிதனை நாம் சுலபமாய்ப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இதற்கு உதாரணம், இராமனிடம் வெளியாகியிருந்த பரம் பொருளின் தன்மை உடனே நம் மனத்தில் பதிந்துவிடுதல். இராமனென்பது சுலபமான எழுத்து; இது சிரமில்லாமல் புரியக்கூடிய பரம்பொருள், ஆனால் இராவனை கேடு? அது சிக்கலான எழுத்து; அதில் ஒரளவு கலப்படம் உள்ளது. இராவனன் தவமும் செயல் திறனும் மீகப்பெரியவை; ஆனால் அவற்றில் கெடுமையும் கலந்திருக்கிறது. முதலில் இராமனென்ற சுலபமான எழுத்தைக் கற்றுவிடுங்கள். தயையும் வாத்தள்ளும் அன்புணர்ச்சியும் உள்ள அவ்விராமன் சுலபமான பரம்பொருள். ஆகையால் அவன் உடனே நம் வயமாகி விடுவான். இராவனனிடம் உள்ள பரம்பொருளைப் புரிந்து கொள்ளச் சிறிது நேரமாகும். முதலில்

(244 ம் பக்கம் பார்க்க)

**நாமதேவர்**  
(சாரதை)

## கபீர்தாசர் யாத்ரீகளை உபசரித்தல்

இவ்வாரே இந்திரப்பிரஸ்தத்தில் சில நாட்கள் தங்கிப் பின் காடி சேத்திரத்திற்கு இருவரும் எழுந்தருளினர். செய்தி அறிந்த கபீர்தாசர் என்னும் மகான் விரைந்து சென்று பக்தர் களை வரவேற்றுபசரித்து இல்லத்திற்கழைத்துச் சென்று தாழும் தம் மனைவியும் வந்த அடியாரைச் சேவிப்பதில் முனைந்து நின்றனர். இரண்டோர் நாளில் கபீர்தாசரின் இல்லில் அடியாரைச் சேவிக்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்கள் இல்லாது போகவே கபீரும் மனைவியும் மனங்கலங்கினர். பகலெல்லாம் திரிந்து வெறுங்கையுடன் திரும்பிய கணவருக்கு முனை ஆறுதல் கூறி அடியாள் சென்று முயற்சித்து வருகின்றேன் எனக்கூறி கடைவீதி வழியாகச் சென்றுள்.

இரவு வெகுநாழிகை ஆய்விட்டதால் கடைகள் யாவும் மூடியிருந்தன. ஒருவன் மட்டும் கடைதிறந்து வைவத்திருந்தான். தூங்கிவிழும் விளக்கருகில் தூங்கி விழுந்தலையுடன் அமர்ந்திருந்தான். அம்மையார் கடையருகில் சென்று அன்புடையோய! இல்லத்தில் தளிகை செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை. அதிகள் பட்டினிகிடக்கின்றனர். ஏதேனும் மனமுவங்து தருவாயேல் நாளைக்காலையில் பணங்கொண்டுவருகின்றேன், என்று உருக்கமாகக் கூறி னள். அம்மையைக் கண்ணுற்ற அப்போதே காமம் தலைக் கேற்றியவனுப் மாதரசே! ஒருநாளைக்கு எனக்கு இன்பங் தருவாயாகில் என்று மனத்துமாற்றத்துடன் சொன்னுன் வார்த்தகன்.

அம்மை தன்னிரு செவிகளிலும் மலர்க்கரங்கள் வைத்துப் பொத்தி, அந்தோ! ராமப் பிரபோ! அடியாளை இப்பதின் கண்டு மோஹித்தமாத்திரத்திலேயே கற்பு நீங்கப்பெற்றனனே! இதுவும் தேவரீர்திருவன்னப்படிதான் நடக்கின்றதோ! இவ்விதம் உன்னடியார்களைச் சோதித்தால் நாங்கள் பிழைப்பதெவ்வாறு என்று தன் மனத்திலேயே இராமனைத் துதித்து அவளை நோக்கி அன்புடையோய! அடியாள் விவாகம் அடைந்த பெண் என்பதை அறியிர்போலும். எந்தன் நாதனிடஞ்சென்று தங்கள் கருத்தைத்தெரிவித்து அவர் கட்டளைப்படிதான் நடப்பேன் என்று அறிவித்து வீடுதிரும்பி மணைனிடம் நடந்தது கூறி னள்.

கபீர் மிக மகிழ்ந்து கற்புக்கரசியே! நீசெய்தது உத்தமமே! ஆனால் இந்தவேளையில் நம்பக்தியும் அதிகச் தகாரமும் கெடாதவாறு எனக்கு உதவுவாயாக! உத்தமி! கணவன் சொல்லிலத் தட்டாதவேளை பதிவிரதையாவள். ஆதலின் என் கட்டளைமேற் கொண்டு அப்புண்ணியவாளின் ஆவலைத் தணிப்பாய் உன் உடல் கெட்டுவிடும் என்று நினையாதே. அது பகவானுக்குரியது. அவனது அடியார்களை உபசரிப்பதினின்றும் இந்த நமது நீச உடலை விற்கவுஞ்செய்தாலும் குற்றமில்லை. வான்று தன்மனைவியை அழைத்து அப்பதிதனுடைய கடைக்குச்சென்றூர். தாம் தூரத்தில் நின்று கவனிக்கலானார்.

அம்மையார் அக் காமாந்தகணிடஞ்சென்றதும் அவனிடம் ஒரு ஆச்சரிய மாறுதல் கண்டு ஆண்டத்முற்றூர். அவன் இரு கண்மூடி ராம! ராம! என்று ஜெபித்துக் கொண்டிருந்தான். அப்போது அம்மையார் அப்பாஓ! நான்தான் கட்டளைபெற்று வங்தேன் உமது விருப்பம்போல் ஆவல் தீர்த்துக்கொள்ள அண்ணவர் பணித்தார். வேண்டிய பொருள் மட்டும் தருவீராகில் அதிகங்குத் தளிகை ஒருவினையிற் செய்து பரிமாறிவிட்டு ஓஃடோடி வருவேன் என்றார்.

...தொடரும்...





காரணம் இதே “ஆனல்” தான். இதன்காரணமாகவே நமது திட்டமிடுதலும் ஒரு “இரு பிறவி” யாகமாறிவிட்டது. உலக நாடுகளுக்கு அஹிம்சையில் நம்பிக்கையில்லை. இதனால் தான் நமது நண்பர்கள் பெரும் ஆபத்தை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள்.

விஞ்ஞான உலகில், நம் நோக்கத்தையும் அனுதாபத் தையும் உலக அளவில் அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நாம் தப்பிப் பிழைத்திருக்க வேண்டுமானால், சுகவாழ்வுக் கொள் கையை ஏற்றுக்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும். ‘ஜெப் உலகம் என்ற சொல் கிராமதான இயக்கத்தின் சூலோகமாக ஆகி விட்டது. மக்கள் உலகம் முழுமையைபுமே தங்கள் உற்றுர் உறவினராகப் பாவிக்க வேண்டும். ஆனாலும் அவர்களைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் பழைய வாழ்க்கை முறையின் பய மும் பற்றும் நீங்கியபாடில்லை. அவர்களால் அதை உதற்யேறிய முடியவில்லை. அவர்களது இதயங்கள் ஒன்றுகூடாத வரையில், உண்மையான இதுபக் கலப்பு எவ்வாறு ஏற்படும்?

நம் வாழ்க்கையில் ஒரு ஆழந்த முரண்பாடு இருக்கிறது. நமது மனதை ஏதோ ஒரு குறிப்பட்ட நிலைக்குப் பக்குவப் படுத்தி வைத்துக்கொண்டோம். பழைப் பிதியங்களை வைத்து புதிய பொருள்களைச் சிருஷ்டிக்க விரும்புகிறோம். உதாரணமாக முதலாளித்துவத்திற்கு ஒரு முடிவை ஏற்படுத்த நாம் கிளம்பியிருக்கிறோம். நம் உடல் முதலாளித்துவத்தின் பிரதி நிதி என்று நான் அடிக்கடி சொல்லிபிருக்கிறேன். ஆன்மாத்யாராயிருக்கிறது; ஆனல், உடல் தான் பலவீனமாயிருக்கிறது என்றும் ஒரு சொல் உண்டு.

மராத்தி பேசும் பகுதி என்று ஞானேசவர் சொன்ன மக்களையெல்லாம் ஒன்றாக இணைப்பது நம் விருப்பமானால் நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவனிடத்தும் நமது பிரதிபிம்பத்தைக் காண வேண்டும். நம் இதயத்தில் நல்லெண்ணமும் நட்புணர்ச்சியும் தானாகவே பெருக்கெடுக்க வேண்டும். பின்பு மக்கள், ஒருவரையொருவர் நண்பர்களைப்போலச் சந்தித்து

தங்களை எதிர்நோக்கியிருக்கும் கணக்கில்லாத பிரச்சனைகளைத் தீர்த்துக்கட்டி விடுவார்கள். கோபமோ மனக்கசப்போ இல்லாமல் தங்கள் மாகாண அமைப்புப் பிரச்சனைத் தீர்த்துக்கொள்வார்கள். கடலிலே எழுந்து விழும் அலைகளைப் போல அவர்களது கருத்துக்களும் நோக்கங்களும் இருக்கும். இதயத்தில் நட்புணர்ச்சியிருந்தால் கருத்து வேற்றுமையிருந்தாலும் மனக்கசப்புக்கு இடமில்லை. இதுதான் எனது பரீட்சை.

கொள்கையில் உண்மையாகவே ஈடுபாடுள்ளவர்களுக்கு, மற்றவர்கள் அபிப்பிராயத்தின் மீது மனக்கசப்பு ஏற்படாது. வாக்குவாதம் முடிந்தவுடனே நண்பர்களாகக் கைகு லுக்கிக்கொண்டு, வேறு விஷபங்களைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்து விடுவார்கள். தம்முடன் கருத்து வேருபாடு கொண்டுள்ளவர்களைத் தாம் வெறுப்பதில்லை என்று ஒருவர் சொன்னார். “அது மட்டும் போதாது, நம்முடன் கருத்து வேற்றுமை கொண்டுள்ளவர்களுடன் கூட நாம் நட்புடன் இருக்கவேண்டும்” என்று நான் சொன்னேன்.

சமுதாயத்தை தர்மந்தான் இணைக்கும் தத்துவமாயிருக்கிறது. ராமாயணத்தில் ஒரு கதையண்டு. அன்று பகலுக்குள் லட்சமணணைப் பார்க்காவிட்டால், தூங்குவதில்லை என்று ராமன் உறுதி பெடுத்துக்கொண்டான். அத்தகைய சகோதர உணாச்சி மக்களிடையே ஏற்படும் போதுதான் சமுதாயம் வலிமை பெற முடியும். இந்த உணாச்சி ஏற்பட்டுவிட்டால் உலகிலிருப்போர் அனைவருமே சகோதரர் என்ற நட்பு தழைக்கும் பின்னர் கருத்து வேற்றுமைகள் நம்மைப் பிரிக்கவும், பினவுபடுத்தவும் செய்யமாட்டா.

பிரச்சனைகள் என்றென்றும் இருப்பவைதான். ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்த்தால், இன்னென்று ஏழலாம். நீங்கள் உண்மையாகவே ஒரு விஷயத்தில் ஆழந்த அக்கறை கொண்டிருந்தால், தகராறுள்ளவர்கள் ஒரு அறைக்குச் சென்று கதவையடைத்துக்கொண்டு, தங்கள் இதயத்தில் நட்புடனும், எவ்விதத்திலும் ஒரு முடிவான கூட்டுத் தீர்வு காணுவது [250 ம் பக்கம் பார்க்க]

## : சான்றே :

அறம் என்றும் இன்பம் என்றும் இரண்டு பொருட்கள் உள். சான்றேர் இன்பத்தை விட்டு அறத்தையே கொள்வார். அறிவில்லாதவர் ஜம்புல இன்பத்தை நாடுவார். நாடி மரணத்தின் வலையில் வீழுவார். அறிஞர் நிலையற்ற வற்றை நிலையின் என்று கருதார்.

...உபநிடதம்...

அறிவில்லாதவர் பற்றுடன் தொழில் செய்வார்; அறிவுடையவர் பற்றைநீக்கி மக்கள் நலம் நாடித் தொழில் செய்வார்.

...பகவத்கீதை...

தான் அடையும் நலன்களைப் பிறர்க்குங் தந்து துய்ப்பவனே அறினுன். வானத்திலும் உயர்ந்தோர் இருவார்; எல்லையற்ற ஆற்றல் இருங் தும் எந்தத் தீவை செய்யவும் பயன் படுத்தாதவனும். பொருளில்லாதிருப்பினும் பிறர்க்குக் கொடுப்பவனும் ஆவார்.

.....மகாபாரதம்...

கொல்லா தலத்தது நோன்வை, பிறர்தீவை  
சொல்லா நலத்தது சால்பு.

சால்பிற்குக் கட்டளை யாதெனில், தோல்வி  
துலையல்லார் கண்ணும் கொள்ள.

வள்ளுவார்...

நிற்குணத்தர் தெரிவரு நன்னிலை  
எற்கு உணர்த்தரது எண்ணிய மூன்றாணுள்  
முந்குணத்தவரே முதலோ ராவார்  
நற்குணக் கடல் ஆடுதல் நன்றாரோ.

...கம்பார்...

செற்றம் நீக்கிய மனத்தினர், யாவையும்  
கற்றேர் அறியா அறிவினர், கற்றேர்க்குத்  
தாம் வரம்பரகிய தலைமையர், காமமொடு  
கடுஞ்சினம் கடித்த காட்சியர், இடும்பை  
யாவதும் அறியா இயல்பினர், மேவரத்  
துனியில் காட்சி முனிவார்.

...நக்கிரர்...

பச்சைமா மலைபோல் மேனிப் பவளவாய்க் கமலச் செங்கண்  
அச்சுதா! அமரரேநே! ஆயர்தங் கொழுங்தே! என்னும்  
இச்சுவை தவிர யான்போ யின்திர லோக மாஞ்சு  
அச்சுவை பெற்றும் வேண்டே நரங்கமா நகருளானே.

...தொண்டரடிப்பொடிப்பாழ்வார்...

தெளிதாக உள்ளத்தைச் செங்கிற ஞானத்  
தெளிதாக நன்குணர்வார் சிந்தை - எளிதாகத்  
தாய்நாடு கன்றேபோல் தண்டுழா யானடிக்கே  
போய்நாடிக் கொள்ளும் புரிந்து.

—பொய்கையாழ்வார்—

கற்றாங் கறிந்தடங்கித் தீதொரீசி நன்றாற்றிப்  
பெற்றது கொண்டு மனந்திருத்திப் - பற்றுவதே  
பற்றுவதே பற்றிப் பணியறங்கின் ரேண்றுணர்ந்து  
ஷ்ற்பாரே நீணைச் சென்றார்.

புல்லறிவகற்ற நல்லறிவு கொள்ளு  
எம்மனேரையு மிடித்துவரை நிறுத்திச்  
செம்மைசெய் தருளத் திருவருக் கொண்ட  
நற்றவத் தொண்டர் கூட்டா  
பெற்றவர்க் குண்டோ பெற்றகாதனவே.

—குமரகுருபர்—

பொருளுடை யோரைச் செயலினும் வீரரைப் போர்க்களத்துங்  
தெருளுடை யோரை முகத்தினுங் தேர்ந்து தெளிவதுபோல்  
அருளுடை யோரைத் தவத்திற் குணத்தி வருளிலன்பில்  
இருளாறு சொல்லினுங் காணத் தகுங் கச்சி யோகம்பனே.

—பட்டினத்தார்—

எவ்வயிரும் பொதுவெனக் கண்டிரங்கியு பகரிக்கின்றூர் யாவரங்தச்  
செவ்வியர் தஞ்செய லைத்துங் திருவருளின் செயலெனவே—  
தெரிந்தேனிங்கே  
கல்வையிலாத் திரு நெறியங்கிருவாளர் தயக்கேவல் களிப்பாற செய்ய  
ஒவ்வியதென் கருத்தவர் சீரோதிட வெண்வாய் மிகவு மூர்வதாலோ.

—இராமலிங்கசுவாமிகள்—



(245ம் பக்கம் வேதங்களும் விஞ்ஞானங்களும் தொடர்ச்சி)  
என்ற உறுதியுடனும் உட்காந்தால் ஒரே நாளில் முடிந்து  
விடும்.

“வங்கேமாதரம்-தாயை வணங்குகிறேன்” என்ற ல்  
“நந்தே ப்ராதரம்”—சுகோதரர்களை “வணங்குகிறேன்”  
என்றுதான் உண்மையான அர்த்தம் என்பதை மக்கள் மற  
ந்துவிடுகிறார்கள் என்று ரவீந்திரநாத் தாகூர் சொல்வதுண்டு.  
மக்கள் ஒருவரை யொருவர் நேசிக்கும் அளவுக்குத்தான்  
ஒருநாடு நலமும்பலமும் பெற முடியும். அப்போதுதான் சமத்  
துவம் ஏற்படும்.

“உண்மையான சுகோதர அன்பை-முத்தவர் இளைய  
வர் என்ற வேற்றுமையில்லாத சுகோதர அன்பை-நாம் அனு  
பவிப்போமாக” என்று ரிக் வேதத்தில் ஒரு செய்தின் கூறு  
கிறது. சுகோதர உணர்வு எத்தகையதாயிருக்க வேண்டும்  
என்பது பற்றி இதுஒருவாறு எடுத்துக்காட்டுகிறது. இந்த அனு  
பவம் நமக்கு ஏற்பட்டால் ஆனந்தத்தில் நாமும் துகாராம்  
போலக் குதிக்கத் தொடங்கிவிடுவோம். “துகாரமுக்கு வாழ்க்  
கையில் பல கஷ்டங்கள் ஏற்பட்டனவே, அவை எல்லாம்  
எதற்காக?, என்று ஒரு நண்பர் கேட்டார். அவர் கஷ்டப்  
பட்டார் என்று உங்களுக்கு யார் சொன்னது? அவரது  
பாடல்களில் அதற்கு ஆதாரமெதுவும் இல்லை. மகிழ்ச்சிப்  
பெருக்கிலும், வாழ்க்கைப் பெருமித்திலும் அவர் பாடியிருக்  
கிறார். வாழ்க்கை அவருக்கு ஒரு ஆழம் காணமுடியாத  
இன்பக் கடலாகவே இருந்திருக்கிறது. மகிழ்ச்சியையும் அன்  
பையும் தவிர வேறொதுவும் அவருக்குத் தோன்றவில்லை.  
நாம் அனைவருமே அத்தகைய நட்பையும், மகிழ்ச்சியையும்  
அனுபவிக்கலாமே என்று பிரார்த்தித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

(கிராம ராஜ்யம்)



## வாசகர் வழிகாட்டி :

இன்றைய பத்திரிகை உலகில் தமிழில் மாத்திரம் நூற்றுக்கு மேற்  
பட்ட வார, மாத வெளியீடுகள் வெளிவருகின்றன. அத்தனை  
யும் ஒரு தனி நபர் வரசித்தல் என்பது இயலாத் காரியம். முக்  
கீய விஷயங்கள் எவை என்பதை அறிந்தால் அவற்றை  
மாத்திரம் வாசித்தலினால் வாசகர்களின் எண்ணம் ஒரளவு  
நிறைவேறக் கூடும். அதற்கு வாசகர் வழிகாட்டி  
பெரிதும் துணையுரிவதொன்றுகும். வாசகர் வழி  
காட்டி என்ற பெயரோடு தெரிந்தெடுத்த இருபத்  
தைந்து வார, மாத வெளியீடுகளுக்கு வழி  
காட்டி ஒன்றை யாழ்ப்பான மத்தியகல் லூரி  
நால் நிலையத்தார் வெளியிட்டுள்ளார்கள்.  
இவர்களுமுயற்சி தமிழ்தாட்டி றபுதியதும்  
பிரயோசனமான துமாகும். வாசிக்காலை  
கள், நால் நிலையங்கள், முன் னேற்றச்  
சங்கங்களுக்கும், பாடசாலைகளுக்  
கும் மிகப் பயன்தருவதொன்று  
கும். இதனைத் தமிழ் மக்கள்  
யாவரும் ஆதாரத்து இதில்  
சம்பத்தம் பட்டோர்களை  
ஜக்கி விப்பார  
களாக.

விபரம் அறிய வேண்டுவோர் பின்வரும் விலாசத்திற்கு  
எழுதி அறிந்து கொள்க.

கா. மாணிக்கவாசகர்  
யாழ். மத்தியகல்லூரி  
யாழ்ப்பானம் : : சிலோன்.

## சரீர இயந்திரம்

(சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்கள்)

...\*...

இந்தச் சரீரம் அதிசயமான ஒரு இயந்திரம். இவ்வதிசய இயந்திரத்தின் உறுப்புக்கள் மிகமிக சூட்சமத்தன்மை வாய்ந்த வையும் மென்மையானவையுமாக இருக்கின்றன. இவற்றிற் குரிய மாற்றுப்புக்களை நீங்கள் எந்தக் கம்பெனியிலிருந்தும் பெறமுடியாது. எலும்புக்கூடு சரீரத்தைத் தாங்குகிறது. தசை மண்டலம் அசைபவும் வேலை செய்யவும் உதவுகிறது.

இதயம், தமனிகள், நாளங்கள், தந்துகிகள் இவைகள் அடங்கிய இரத்த மண்டலம் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கும் போஷிணையைச் செலுத்துகிறது. இரு முச்சுப்பைகள், முச்சுக்குழாய், குரல்வளை, முச்சுக்கிளைக் குழல், முச்சுக்கிளைச்சிறுகுழல் இவையெல்லாம் சேர்ந்த சுவாச மண்டலம் முச்சுவிடுவதற்கு வகைசெய்து, இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து அதற்குப் பிராணவாயுவை ஊட்டி, கரியிலவாயுவை அதிலிலிருந்து அகற்றவும் செய்கிறது.

நாக்கு, வாய், தொண்டை, உணவுக்குழாய், வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல் சேர்ந்த ஜீரண மண்டலம் உணவை ஜீரணிக்கச் செய்து கழிவுப் பொருளை வெளியேற்றுகிறது.

சிறு நீரகங்கள், சிறு நீர்க் குழாய்கள், சிறுநீர்ப்பை, சிறு நீர்ப்புறவழி இவை சேர்ந்த கழிவுமண்டலம் உடலிலிருந்து சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது. பெருங்குடல் மலத்தை வெளி யேற்றுகிறது. உற்பத்தி மண்டலம் ஆண்களில் ஆண்குறியும், பீஜமும், பெண்களில் பெண்குறி, அண்டாசயம், கருப்பாசயங்களையும் கொண்டதாக இருக்கிறது.

மூளை, முதுகெலும்புகள், நரம்புகள் கொண்டது நரம்பு மண்டலம். உடலின் நாநா பாகங்களிலுமுள்ள வேலைகளையும் இது அடக்கி ஆள்கிறது; ஊக்கத்தைச் செலுத்துவதன் மூலமாக கிரியைகளைக் கட்டுப்படுத்தி இணைக்கிறது.

தோல்மண்டலம், தோல், வேர்வையை உண்டுபண்ணும் வேர்வைச் சுரப்பிகள், கொழுப்பை உண்டுபண்ணும் கொழுப்புச் சுரப்பிகள், சரீரத்தின் மேலுள்ள ரோமங்கள்

இவை சேர்ந்ததாக இருக்கிறது. கொழுப்பு தோலை மிருது வாகவும் பனபளப்பாகவும் ஆக்குகிறது. தோலும் சுவாசிக் கிறது. அது கழிவுப்பொருள்களை வெளியே தள்ளுகிறது.

தைராய்டு, சுப்ரானில் முதலிய சுரப்பிகளாய நாளமில்லாச் சுரப்பி மண்டலம் திசுக்களின் கிரியைகளை ரசாயனமுறைகளால் அடக்கி நிறுத்துகிறது. இது நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைக்கொண்டு நிறைந்திருக்கிறது. இவை ஹார்மோன் களை உற்பத்தி செய்து நேராக இரத்தத்தினுள் செலுத்துகின்றன.

மேற்கூறிய மண்டலங்கள் எல்லாவற்றினுடையவும் ஒன்றுபட்டசெயலே ஆரோக்கியம் என்பதன் பொருள். ஒவ்வொரு மண்டலமும் சரீர இயந்திரத்தின் ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் குறிக்கிறது. ஒருசக்கரம் சீர்கேட்டை அடைந்துவிட்டால் முழு இயந்திரமும் பாதிக்கப்படுகிறது. மனிதன் பினியுற்றவகை விடுகிறன். திறமைபுடன் அவனுல் வேலைசெய்ய இயலாத நிலை வந்தெய்துகிறது. நாளபில்லாச் சுரப்பிகளில் ஒன்று கேட்டைந்தால் அங்கே ஒரு தீய சுற்றம் தோன்றுகிறது.

உறுப்புக்கள் எல்லாம் ஒன்றைபொன்று அண்டிநிற்கின்றன. நல்ல முறையே கிடைத்தாலன்றி, இரத்தோட்டமண்டலத்தின் சீரிய உதவி கிடைத்தாலன்றி, மூளையால்வேலை செய்ய முடியாது. உணவிலிருந்து நல்ல இரத்தம் கிட்டினால் வான்றி இதயத்தால் இனிது இயங்க இயலாது. வயிறு, கல்லீரல், கலையாம், சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவை ஒழுங்காகச் செயலாற்றினால்தான் உணவு நன்கு ஜீரணமாக முடியும்.

நன்முறையிலமையும் உடற்பயிற்சி, எனிமையானதும் சத்துப்பொருள் கொண்டதுமான உணவு, நற்கண நல்வாழ்க்கை மூலம் சரீர இயந்திரத்தை நன்கு இயங்கும் நிலையில் வைத்துக்கொண்டு வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்று, ஆத்மர்னபுதியையை அடைவீராக! அதியற்புதமான இயந்திரமாகிய இச்சரீரத்தின் கர்த்தாவும், அந்தரியாமியும், உள்ளாட்சி புரியும் அரசரேறுமான சர்வேசவரனுக்கு வணக்கம் செலுத்துவோமாக!



கலசத்தால் உள்ளை நீராட்டினான். தன்னை உன்னுள் மறைந்தான். அவ்வாறு எனக்கியன்ற யான் அறிந்த எளியமுறையில் உள்ளை வழி படுகின்றேன். நான் அறியாமையாற்செய்யும் பிழைகளைப் பொறுத்தருள். நான் பெத்தன்; நீசுத்த முத்தன். என் ஊனக் கண்ணை எடுத்து உனக்கு அப்புகிறேன். என் ஞானக்கண்ணைத் திறந்தருள்! என்னுமிரும் உடலும் உள்ளமும் அன்பினுற் கசிந்துருக அருள்.

கண்ணப்பன் ஒப்பதோர் அன்பின்மை கண்டபின்  
என் அப்பன் என்றப்பில் என்னையும் ஆட்கொண்டருளி  
வண்ணப் பணித்தென்னை வான்ற வரன்கருணைச்  
கண்ணப் பொன்றீற்றற்கே சென்றுதாய் கோத்தும்பீ!



## பொன்மொழிகள்

...\*

ஓருவன் பிரபஞ்சம் முழுதூற்றும் தலைமைபெற்றவும், தனக்குந் தலைமை பேற வேண்டியவானைய் இருக்கிறுன் மனத்தினால் அறியக்கூடிய எல்லாவற்றையும் ஓருவன் அறிந்தாலும், தன்னையுந்தானே யறியவேண்டியனிருக்கிறுன். ஏனெனில் பிரபஞ்சவாழ்வின் நோக்கம் தன் ஸ்னத்தான் அறிதலாம்.

\* \* \* \* \*

தன்னறிவே பொன்னறிவு; மெய்யறிவு. அதன் முன் நூலறிவு மிகவும் அற்பமானது. உயர்ந்த நூல்களை அருட்புலவர் வாக்குகளைச் சிலகாலம் ஆராய்; அதன் பிறகு படிப்பற்றுக் கேள்வியற்று, உன்னையே உள்ளே ஆராய். பிறகு நீயே உனக்கு வானினும் விரிந்த நூலா வாய். தன்னையறித்தவன் அங்நியுங் காலைன், தானு கவே உலகைக் காண்பான்.

## வாய்வு குரணம்

உஸ்னவாய்வு, முழங்கால், வாய்வு, இடுப்புவாய்வு, மலக்கட்டு, மலப்பாந்தம்; அஜீரணம், கைகால் அசதி, பிடிப்பு, பசியின்மை, வாழிற்றுவலி, பித்தகுலை, பித்தமயக்கம், புளியேப்பம்,, நெஞ்சுக்கரிப்பு,

ஏதலிய வாய்வு ரோகங்களை நீக்கி ஜீரண சக்திக்கும் தேகாரோக சியத்திற்கும் மிகச் சிறந்தகுரணம்.

## உபயோகிக்கும்முறை:

இந்தச் சூரணத்தில்  $\frac{1}{2}$  தோலா அளவு எடுத்து அத்துடன்  $\frac{1}{2}$  தோலா அளவு சினி அல்லது சர்க்கரை கலந்து ஆகாரத்திற்கு முன் உட்கொண்டு கொஞ்சம் வெங்கீர் அருந்தவும். காலை மாலை தொடர்ந்து உட்கொள்ளவேண்டும். தேகத்தை அனுசரித்து உட்கொண்டுவரும்போது அளவைக் கூட்டியும் குறைத்தும் உட்கொள்ளலாம். நெய், பான், வெண்ணைய் நிறையச் சாப்பிடலாம். வாரம் ஒருமுறை எண்ணைய் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

முளிசையினால் தயாரிக்கப் பெற்றது.

## நபால் செலவு உட்பட டின் ஓன்று

3 நூபா 75 சதம்.

(பத்திடாமில்லை)

சம்பு இன்டஸ்ரீஸ் - சேலம் 2. (S.I.)

இலங்கையில் கிடைக்குமிடம்

ஆத்மஜோதி நிலையம் - நாவலப்பிட்டி.

## இந்தியாவிலுள்ள சந்தா நேயர்களுக்கு

இந்தியாவிலிருந்து சிலோனுக்குப் பணம் அனுப்புவதில் சில தடைகள் இருப்பதால் இந்தியாவிலுள்ள சந்தா நேயர்கள் யாவரும் பின்வரும் விலாசத்துக்கு தமது சந்தாப்பணத்தை அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம். பணம் அனுப்ப வேண்டிய விலாசம்:

R. Veerasambu  
SAMBU INDUSTRIES  
SALEM

மேற்படி விலாசத்திற்கு பணம் அனுப்பியவுடன் இவ்விட மும் ஒரு தபால் அட்டை மூலம் அறிபத்தர வேண்டு கின்றோம். அங்ஙனம் அறிபத் தந்தவுடன் இங்கிருந்து நேராக ரசிது அனுப்பப்பெறும்.

ஆத்மஜோதி நிலையம்  
நாவலப்பிட்டி, (சிலோன்)

சக்தி அன் கோ, <sup>35,</sup> கொத்மலை நூவலம்பிட்டி

நமது சமயவிளக்கம் என்னும்  
புத்தகம்

(யோகி சுத்தானந்த பாரதியாரால் எழுதப்பெற்றது)

50 சதம் பெறுமதியான புத்தகம்

25 சதமாகக் கொடுக்கின்றோம்.

தபாற்செலவு உட்பட 30 சதமாகும். வேண்டுவோர்

30 சத முத்திரை அனுப்பிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.