

# சந்மார்க்க போதனி.

(நான்காம் பாகம்.)

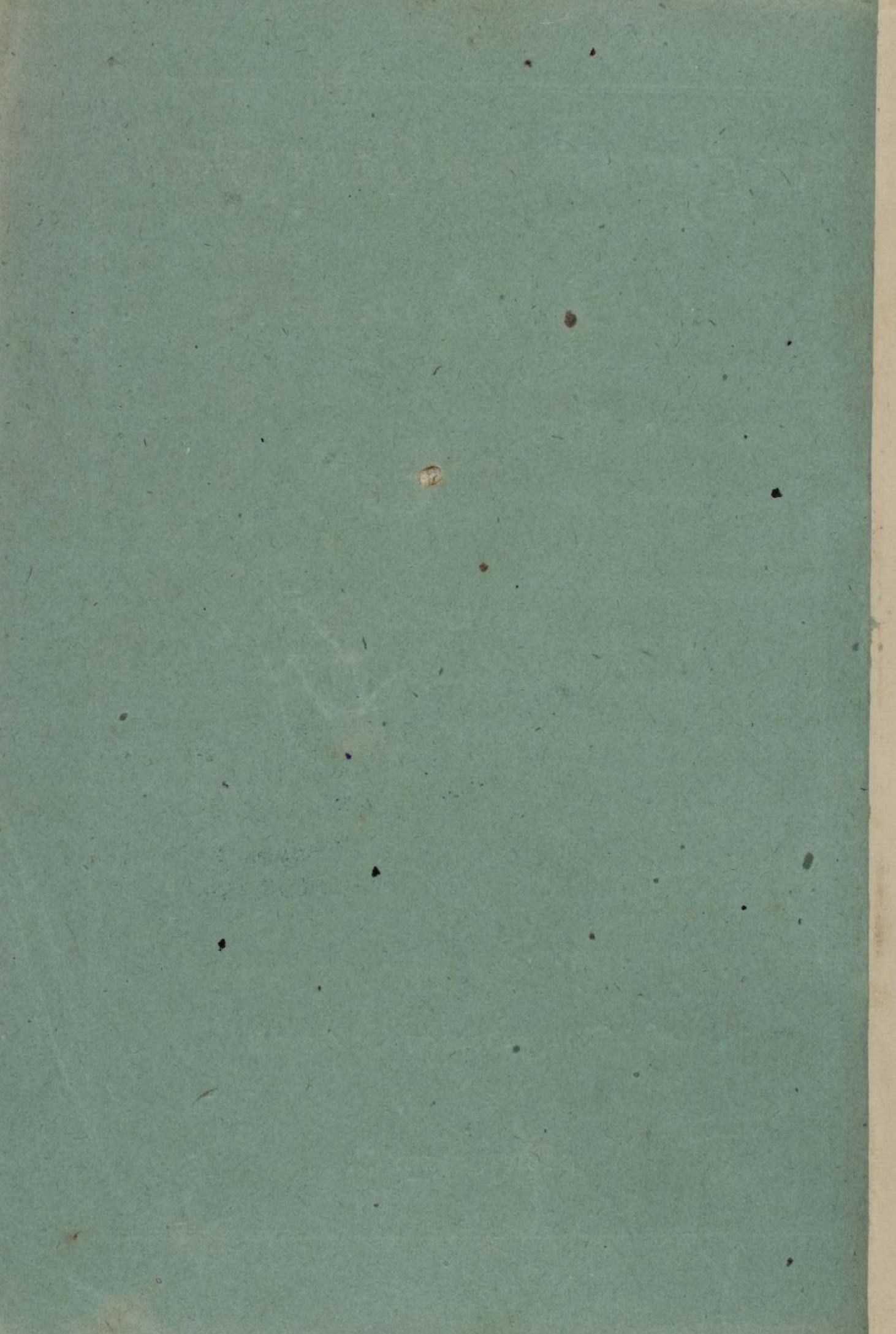
வை ஸ்கூல்  
முதலாவது வகுப்புக்கு ஏற்றது.

ஸ்ரீஸ்ரீ. ஆறுமுகநாவலர்  
விக்தியாநுபாலன அச்சகம்

371-32  
~~200~~  
CAN  
PB

சென்னை.

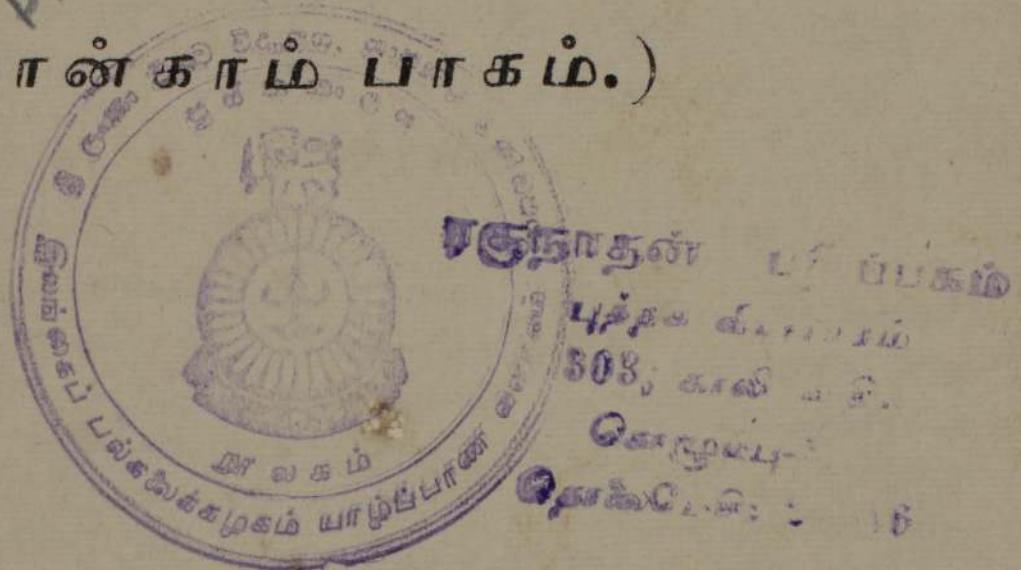
விலை அனு-2.15/-



# சந்மார்க்க போதினி.

34132  
CAN AR  
PB

(நான்காம் பாகம்.)



த. வி. ஸ்ரீ. ஸ்ரீ.

முதலாவது வகுப்புக்கு ஏற்றது.

‘ஞாதன் பதிப்பகம்’

403, கலை தெரு.

சென்னை-5.

தொகூட்டு: 26946

ARCHIVES

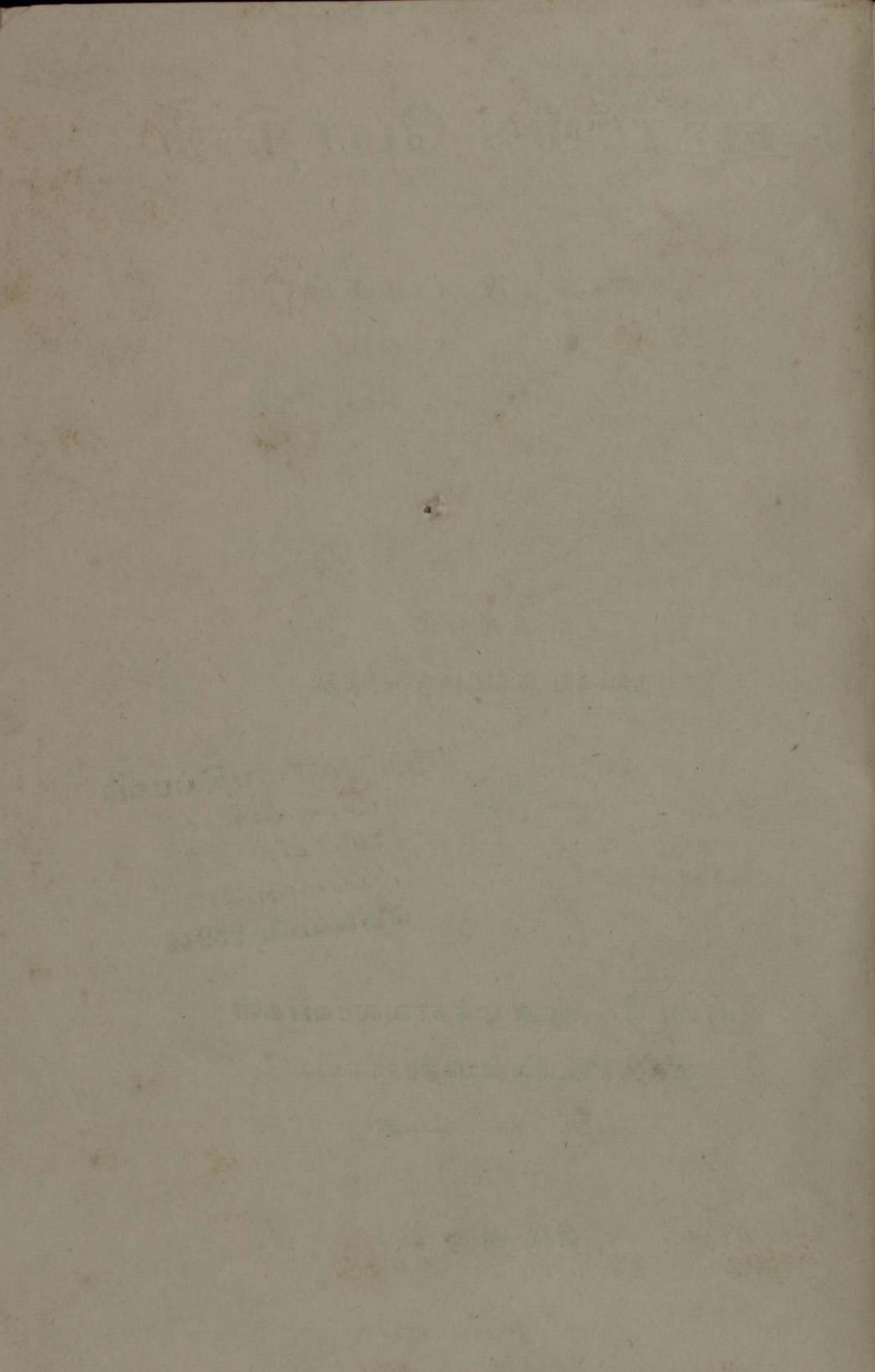
ஸ்ரீஸ்ரீ. ஆறுமுகநாவலரவர்கள்!

வித்தியாங்பாலனயந்திரசாலையில்

பதிப்பிக்கப்பட்டது.

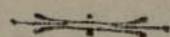
1953.

விலை அனு 2.



## முன்னாரை.

—  
அண்ணுமலைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்ப் பேராசிரியர்  
டாக்டர். அ. சிதம்பரநாதச்செட்டியார். எம்., ஏ.  
எழுதி யது.



“சந்மார்க்கபோதினி” என்ற தலைப்பில், திருவாளர். G. சுப்பிரமணியம் அவர்கள் தொகுத்து, அவரால் பாதுகாக்கப்பட்டு வரும் ஆறுமுகநாவலர் அச்சகத்தின் ஆதரவில் வெளியிட்டிருக்கும் புத்தகத்தைக் கண்டேன். அதனால் ஆத்திருடி, கொன்றைவேந்தன், நாலடியார், நீதிநெறிவிளக்கம், திரிகடுகம் முதலிய நீதிநால்களிலிருந்து பல பகுதிகள் தொகுக்கப்பட்டுப் பொருளூடன் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அன்றியும் வேறு சில நீதிநால்களின் கருத்துக்களும் திரட்டித் தரப்பட்டுள்ளன.

ஆறுமுகநாவலரவர்களுடைய பால பாடங்களின் காணப்பட்ட கருத்துக்கள் சிலவும் இத்தொகுதியின்கண் இடம் பெற்றுள்ளன.

மக்களை அறவழியிற் செல்லுமாறு அடிக்கடி பணித்து வருதல் தக்கது என நம் ஆன்றேர் கருதினர். அதனால், சிறு வயது முதலே அறம் இன்னதென்று கறியும் அதன் வழி ஒருகு என வற்புறுத்தியும் வந்தனர்.

கல்வியினால் ஆய பயன்களில் தலை சிறந்ததாக மதிக்கத் தக்கது பிறர்க்குத் தீமையின்றி நாம் எப்படி வாழலாம் எனக் கற்றுக்கொள்வது. சமுதாய நலத்தில் எவ்வாறு ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மகனும் மகளும் பங்கு பற்றவேண்டும் என்பதும், அங்கலத்திற்குக் கேடின்றித் தனது நலத்தை எங்ஙனம் அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதும் ஒவ்வொருவரும் கற்றுக் கொள்ளவேண்டிய பாடம். இப் பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்ளாமல் சில பாடல்களை மனப்பாடம் பண்ணிவிடுவதாலோ சில கணக்குக்களைப் போடுவதற்கு கற்றுக்கொண்டு

விடுவதாலோ பெரும்பயன் விளையாது. கல்வியினுடைய நோக்கமே மக்களை மாக்களாக இன்றி மக்களாக வாழும்படி தூண்டுதல் என்பது. மக்கட் பண்பு அமையாதவரைக் கற்றூர் எனச் சிறப்பித்துச் சொல்லுதல் பொருந்தாது. மக்கட்பண்பு அமையப் பெற்றவரே, நல்லொழுக்கம் கைவந்தவரே நன்கு கற்றூர் எனச் சொல்லத்தக்கவர்.

அதனால், பள்ளிக்கூடங்களில் அறவழிக் கல்வி இன்றி யமையாதது என்பது புலனாகும்.

இக்கல்வி ஒரு சமயச் சார்பின்றிப் பொதுவாக, எல்லாச் சமயத்தார்க்கும் ஒத்ததாய் அளிக்கப்படவேண்டும் என்பது தான் அரசாங்கத்தின் நோக்கம். பல நாடுகளிலும் பல காலங்களிலும் வாழ்ந்து பெருமையடைந்த ஒழுக்கச் சீலர்களுடைய வரலாறுகளை இனிய முறையிலே, மாணவர் உள்ளத்தைக் கவரக்கூடிய வகையிலே, எடுத்து இயம்புதல் வழியாக மாணவரை நல்வழிப் படுத்துதல் இயலும். இதுவே இக்காலத்திற்கு ஏற்ற முறையென மதிக்கப்படுகிறது. என்றாலும், இவ்வாறு உள்ளத்தை உருக்க வல்ல வகையில் எடுத்து உரைக்கும் ஆற்றல் படைத்தவர் சிலரேயுண்டு. ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் அத்தகையார் உள்ளேரோ என்பது சிந்தித்தற்கு உரியது.

கதை வழியாகவும் வரலாறு வழியாகவும் அறவழி நிற்க என மாணவர்க்கு உணர்த்த முடியாது போயின், இது போன்ற புத்தகங்கள் நேரே அறவழியிற் செல்க எனப் பணிக்கின்ற வகையான் வற்புறுத்தும் ஆற்றல் உடையன எனக் காணலாம். பல நேரங்களில் வயது முதிர்ந்த நிலையிலும் ஒருவர் பிள்ளைப் பருவத்தே மனப்பாடம் பண்ணிய செய்யுட் கருத்துக்கள் நினைவிற்கு வந்து ஒருவரை நல் வழியில் நிறுத்துதல் உண்டு. அக்காரணத்தால், இது போன்ற புத்தகங்கள் மாணவ உலகிற்காக வரவேற்கத் தக்கன.

## முகவரை.

— ००—

கல்வியால் மனிதர் பூரண பலனை அடைவதானால் அக் கல்வி ஈசுர ஞானத்தையும் பத்தியையும் பிறப்பிக்கவும் வளர்க்கவும் தக்கதாக அமைக்கப்பட வேண்டுமென்பது உலகெங்கும் பெரும்பான்மை கற்றோருடைய அபிப்பிராயமாகத் திகழ்கின்றது. ஒரே சமய உணர்ச்சியுள்ள மாணவர் ஒருங்கு சேர்ந்து கற்கும் வித்தியாசாலைகளிலே சமயக் கல்வியை விரும்பியவண்ணம் அமைப்பது இலகு. ஆயினும் இங்காட்டிலே பல்வேறு சமயத்தினராகிய மாணவர் கற்கும் வித்தியாசாலைகளிலே ஒவ்வொரு சமயத்தவர்க்கும் அவரவருக்கேற்ற சமயக் கல்வி கற்பிக்க ஏற்பாடு செய்வது இலகு வன்று. ஆதலினால் சமயக் கல்வியை ஊட்ட இயலாத கிலையில், எல்லாச் சமயத்தவரும் அங்கீகாரிக்கக்கூடிய சந்மார்க்க போதனைக் கல்வியையாயினும் இவ்வித்தியாசாலைகளில் ஊட்டுதல் பொதுவாய், சமூகவாழ்க்கைக்கு ஒரளவிற்கு நற்பயனை அளிக்குமென்ற அபிப்பிராயத்தைப் பெரியோர் ஏற்றுக்கொள்ளுவார்களென நம்புகிறேன். தமிழிலே நீதிநால்கள் மஸிந்து பொலிந்திருந்தபோதிலும், தற்கால அரசினர் கல்வித்திட்ட முறைக்கேற்ப, மாணவருடைய வயதுக்கும் வகுப்புக்கும் அறிவுத்தகையைக்கும் ஏற்றவாறு அவைகள் வகுக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. ஆதலினால் நீதிநால்திரளில் சிலவற்றை ஆராய்ந்து, சாதி, சமய, தருக்க சம்பந்தமான பாகங்களை விலக்கி வகுப்பு வளர்ச்சிக்கு ஏற்றவாறு தேர்ந்து வகுப்புமுறையில் தொகுத்துப் பிரசரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

ஆராயப்பட்ட நால்களாவன:— ஸ்ரீலஸ்ரீ ஆறுமுகங்கவல் ரவர்களால் செய்யப்பட்ட பாலபாடம் இரண்டாம் புத்தக மும், அவராலே உரை செய்யப்பட்ட ஆத்திருச்சி, கொன்றை வேந்தன், வாக்குண்டாம், நல்வழி, நன்னெறி, முதலை நால்களிலமைக்கப்பட்டிருக்குந் தாற்பரியங்களும், இன்னும் நாலடியார், நீதிவெண்பா, நீதிநெறிவிளக்கம், திரிகடுகம், நான் மணிக்கடிகை, சிறுபஞ்சமூலம், திருக்குறள் முதலை நால் களில் சில பாகங்களுமாம். இவைகளைச் சேர்க்கவும் தொகுக்கவும் இவ்வித்தியாசாலையில் கடமையாற்றும் சில தமிழ்ப்பண்டிதர் செய்த உதவிக்கு நன்கு நன்றி பாராட்டு கிண்றேன்.

இப்பிரசரங்கள் ஒவ்வொரு வகுப்புக்குத் தேவையான ஆளவில் தனிப்பாகங்களாகவும் எல்லாப் பாகங்களுஞ் சேர்த்துக் கட்டப்பட்ட ஒரே புத்தகமாகவும் இவ்வித்தியாசாலையிலும், சென்னை தங்கசாலைவீதி 300-நெம்பர், புத்தகசாலையிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தனிப் பாகம் விலை அனு 2. முழுத்தொகுதி ரூபாய் ஒன்று.

சிதம்பரம்.  
நாவலர் சைவப்பிரகாச  
வித்தியாசாலை.  
நாந்தனை வூசித்திரைமா.

G. சுப்பிரமணியம்.

தருமபுரிபாலகர்.

# சந்மார்க்க போதனி.

நான்காம் பாகம்.

கடவுளுடைய திருவடிகளைப் பத்தியோடு  
தொழாவிடின், கல்வியால் எவ்விதப் பயனு  
மில்லை.

நிலையில்லாத உடம்பைப் பாதுகாப்பதை  
விட்டு நிலையுள்ள கடவுளைப் பத்திசெய்து  
பூசிக்க.

இளமையிலே ஒருவன் பழகிய பழக்கம்  
நன்றோயினும் தீடோயினும் அதுவே  
பெரும்பான்மையும் மரணபரியந்தம் அவனைத்  
தொடரும். ஆதலால் இளமையிலேயே நற்  
பழக்கத்தைப் பழகிக்கொள்க.

இளமையில் வருத்தப்பட்டுக் கற்றவர் பெரு  
மையடைவார். அப்படிக் கல்லாதவர் சிறுமை  
யடைவார்.

மானிடருக்குள்ளே கற்றேரும், அவரி  
னும், ஈகையாளரும், அவரினும் ஞானிகளும்  
சிறந்தவர்.

மேலோர் பிரதியுபகாரத்தை விரும்பாது  
அறஞ் செய்வார்.

அன்பும், பொறுமையும், வாய்மையும்,  
தூய்மையு முண்டானால் சகல கருமங்களும்  
சித்திக்கும். கடவுளுடைய அருளும் வாய்க்கும்.

பொருமை, அவா, வெகுளி, கடுஞ்சொல்  
இந்நான்கும் விட்டதே அறமெனப்படும்.

தன்னை அகழ்வாரை வீழாமற்றுங்கும்  
நிலம்போலத் தன்னை அவமதிப்பாரைப்  
பொறுத்தல் சிறந்த அறமாகும்.

ஒருவனை அடக்கம் தேவருலகத்தும்,  
அடங்காமை நரகத்தும் செலுத்தும்,

பிறர் மனச்செருக்கினால், தமக்குத் தீய  
வற்றைச் செய்யின் தாம் தம்முடைய பொறையி  
ால் வெல்லவேண்டும்.

ஒருவனுக்குப் பணிவுடைமையும் இன்  
சொல்லுமே ஆபரணங்களாகும். அதுவன்றிக்  
கழுத்திலணியும் பொற்சங்கிலியும், மணிக்கட்  
ஷல் கடிகாரமும், விரலில் வயிரக்கல் மோதிர  
மும் ஆபரணங்கள் ஆகமாட்டா.

நல்ல உள்ளம் நல்வாழ்வுக்கு அறிகுறி.

இப்பிறப்பில் தவஞ் செய்வார் மறுபிறப்பில்  
வேண்டியவற்றை விரும்பியவாறே பெறுவர்.

ஒரு பொருளுமில்லாதவருக்கு அவர் வேண்டியதொன்றைக் கொடுப்பது கொடையெனப்படும், மற்றவை கைமாற்றை எதிர் நோக்கியனவாகும்.

உடம்பின் தூய்மை நீராலும், மனத் தூய்மை வாய்மையாலும் அமையும்.

ஆசிரியனுடைய உள்ளத்திலே அருள் வரும்படி நடத்தலே கல்விக்குச் சிறந்த கருவி.

செல்வர் முன் வறியார் நிற்பதுபோல ஆசிரியர் முன் மாணவர் நின்று கற்காவிடில் மேல் நிலை அடைய மாட்டார்.

கற்றறிந்தாரிடத்துள்ள வறுமையைக் காட்டி இலும் கல்லாதவரிடத்துள்ள செல்வம் துன் பஞ்ச செய்யும்.

விலங்குகளுக்கும் மக்களுக்கும் எவ்வளவு வேற்றுமை யுண்டோ அவ்வளவு வேற்றுமை கல்லாதவருக்கும் கற்றவருக்கும் உண்டு.

கல்லாதவர் உயர்ந்த குடியிற் பிறந்தாலும், தாழ்ந்த குடியிற் பிறந்த கற்றுரளவு பெருமையடையார்.

ஒருவனுக்குப் பொருள் வருங்காலத்து முயற்சியும் அது போங்காலத்துச் சோம்பலும் உண்டாகும்.

நிலையில்லாத உடம்பு அழியுமுன்னே கட  
கைளையும் தருமத்தையுஞ் செய்ய வேண்டும்.

பொய் மெய்யையும், கோபம் பொறுமை  
யையும், பாவம் புண்ணியத்தையும் வெல்ல  
மாட்டா.

இன்பம் புண்ணியத்தினுலன்றிப் பாவத்  
தினுலுண்டாகாது.

பாதகரைப் பார்த்தலாற் பாவமும், தவத்த  
ரைத் தாரிசித்தலாற் புண்ணியமும் உண்டாகும்.

துட்டருடன் நட்புக்கொள்ளாதே, சுக  
வாசஞ் செய்பாதே.

பாவியுடைய திரவியம் துட்டருக்கு மாத்தி  
ரம் உபயோகப்படும்.

துட்டருக்கு இடம் கொடுத்த நல்லோர்  
அவராலே துன்பத்தை அடைவர்.

நல்லறிவொழுக்கங்கள் இல்லாதவருடைய  
வேதமுதலிய சாஸ்திரவுணர்ச்சி பழிக்கப்படும்.

வஞ்சகருடைய முகமும், சொல்லும் நல்லன  
போலக் காணப்பட்டாலும், அவர் மனம் மிகக்  
கொடியதாயிருக்கும்.

துட்டர்களிடத்துத் தமக்கு ஒரு தொழி  
லும் இல்லாமையால் நல்லோர் அவரை  
அணுகார்.

தீயவர் மிகுந்த கல்வியுடையவராய் இருந்தாலும் அவரோடு பழகுதல் ஆகாது.

தத்தம் நிலையினின்று தவறுவோர் அவமதிக்கப்படுவர்.

ஒருவன் அடையும் பொருள்களுள் கற்புடை மனவியை அடைதலே மேம்பட்டதாகும்.

மனியாள் தயை, அஞ்பு, ஈகை, பொறுமை முதலிய நற்குணங்களை யுடையளாய் இருத்தல் வேண்டும்.

மந்திர முதலியவைகள் மெய்யென்று நம்பு வோர்க்குப் பயனைக் கொடுக்கும், நம்பாதவருக்குப் பயனைக் கொடுக்க மாட்டா.

தடாகநீர் சிதளகாலத்தில் உஷ்ணத்தையும், உஷ்ணகாலத்தில் சிதளத்தையும் கொடுக்கும்.

தொழில் செய்வோர்க்குப் பஞ்சமும், செபஞ்செய்வோர்க்குப் பாவமும், மௌனிகளுக்குக்கலகமும், தேவர்களுக்குப் பயமும் இல்லை.

பசுக்களையும், தவத்தரையும், பெண்களையும் கொல்லுதலும், பொய் கூறுதலும் ஆகிய இவற்றுல் வரும் பாவங்கள் ஒன்றுக்கொன்று நாறு மடங்கு அதிகமாம்.

துட்டமிருகங்களுக்கு வழிவிலகிப் போதல் வேண்டும். துட்டமனிதருக்கு அவர் கண் ணுக்குத் தெரியாத தூரத்தில் நீங்கிவிடல் வேண்டும்.

இருமல் தித்திப்பினால் அதிகரித்தலும், கசப்பினால் அடங்குதலும் போல துட்டர் இன் சொல்லால் மிஞ்சதலும் வன்சொல்லால் அஞ்சதலும் உடையராவர்.

நாயகன் இல்லாமையாற் பெண்களுக்கும், பொறுமையில்லாமையினால் தவஞ் செய்வோர்க்கும், தாயில்லாமையினாற் பிள்ளைகட்கும், பல்லில்லாமையினால் உண்பவர்களுக்கும் இன்பமில்லை.

சரீர வருத்தத்திற்கு அஞ்சிப் பிற தொழில்களைச் செய்து பொருள் பெற்று வும், உணவின் பொருட்டு வேளாளரிடத்துச் செல்லவேண்டியிருத்தலாலும், பொய் முதலிய பாவம் கலவாமையாலும் வேளாண்மைக்கு நிகராவது ஒன்றுமில்லை.

ஒருவருக்கும் பொல்லாங்கு நினைக்கவேண்டாம். அன்பாகவே பேசவேண்டும். குழந்தைகள், வயோதிபர், மெலிந்தவர்கள், வறியவர்கள் ஆகிய யாவரையும் ஆதரிக்கவேண்டும்.

சண்டை சச்சரவு ஒருபோதும் வேண்டாம். வித்தாரமுங் கடம்பும் வேண்டாம். செத்தாரைப் போலே திரி. தனக்குப் பயன் படாத அல்லது பிறர்க்கு நன்மை பயக்காத விஷயங்களில் அனுவசியமாக வாக்குவாதத்தில் பிரவேசியாதே.

சுயநலத்தையே பெரிதாகப் பார்க்கவேண்டாம். பரநலமே பெரிதென்று பார்த்து, உனக்குள்ள நன்மைகளை அவர்களுக்கும் பங்கிட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

தன் உயிரைப்போல் மன்னுயிருக்கு இரங்கவேண்டும். தனக்கு விருப்பமானது பிறர்க்கும் விருப்பமாகத்தானே யிருக்குமென்றும், தனக்கு இஷ்டமில்லாதது எவருக்கும் இஷ்டமில்லாமலே யிருக்குமென்றும் என்னி நடத்தல் சிறந்த விதியாம்.

பெற்றேர் பேச்சைப் பொன்னுக மதிக்கவேண்டும். “தந்தைசொல் மிக்க மந்திரமில்லை” “தாய்சொல் தூறந்தால் வாசகமில்லை”

குரு வாக்குக் கிணங்குதல் சீடுனுக் கழுது. சீடுனை நல்வழிப்படுத்திப் பிறர்க்கு உதவியாகும்படி செய்வதே, குருவினுடைய கருத்தென்று அறிய வேண்டும்.

எதையும் ஏற்ற காலத்தில் செய்யவேண்டும். காலஞ் செய்கிறது ஞாலஞ் செய்யாது. செய்வன திருந்தச் செய். நல்லதைச் செய்ய நித்தம் தினை. அதுவே உனக்குச் சிருஞ் சிறப்புமாம். ஆலசியம் வேலைக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் நற்சுகத் துக்கும் விஷம்.

ஆபத்துக் காலத்தில் சென்ம விரோதி கரும் நன்பர்களாக மாறிவிடவேண்டும்.

தன் சொந்த விவகாரங்களிலோ, அயலார் விவகாரங்களிலோ, தேச விவகாரங்களிலோ சமாதானத்தை உலகில் நிலைநாட்ட, எவ்வளவு தியாகமுஞ் செய்யவேண்டும்.

தியாகத்துக்குக் கைமேல் பலன் கிடைக்க வேண்டுமென்று விரும்பினால் அதைத் தியாக மென்று சொல்வது பொருத்தமல்ல.

எல்லோரும் தத்தம் உரிமைகளை மட்டுமே வற்புறுத்துவதோடு நின்று விடுகின்றனர்; அதோடு கடமையையும் திறம்படச் செய்வார்களானால் சூழப்படுமோ சச்சரவோ ஏற்படாது.

பிறரது துன்பத்தைத் தனதாக ஏற்றுக் கொள்வதில் எவன் மகிழ்ச்சி அடைகிறானே அவனே உண்மையான தொண்டன்.

தங்கள் நன்மை, உறவினர் நன்மை, நன்பர் நன்மை ஆகியவற்றைவிட, தேசநலன் மிக

மிகப் பெரிது. ஆதலின் அதற்கு உழைப்பது நம் கடமை.

தன்னைத்தானே சோதித்துக் கொள்வதால் பெருமையும், பிறராச் சோதித்துக்கொண் சிருப்பதால் சிறுமையுந்தான் ஏற்படும்.

நேரமையின்மையும் அன்பின்மையும் கொள்ளை இலாபமடிக்கும் மனப்பான்மையுந்தான் கட்டுப்பாடுகளையும் சட்டங்களையுங் கொண்டு வந்தன.

பழிவாங்கும் உனர்ச்சி விஷ சக்கரம்போலானது. அதனால் எண்ணெற்ற மக்களுக்கு இன்னல் விளைகின்றது.

எண்ணிய எண்ணமெல்லாம் இறப்பின் மேல் பிறப்பிற்கு வித்து.

எண்ணம் எப்படியோ அப்படியேமனிதன்; மனிதன் என்ன சிந்திக்கிறாரே அப்படியே ஆகிவிடுகின்றன்.

கெட்டகாற்று வெளியேற வேண்டுமானால், நல்ல காற்று அங்கு வேகமாக நூழை வேண்டும். அதேபோல் கெட்ட எண்ணம் மறைய வேண்டுமானால் நல்ல எண்ணம் உட்புகவேண்டும்.

நல்ல எண்ணம் உட்புக வேண்டுமானால்  
தந்தை தாய் சொற்கேட்டு ஆசிரியர் நற்புத்தி  
கேட்டு சந்மார்க்க போதினி உபதேசமொழி  
களைக் கற்றுக் கற்றபடி ஒழுக வேண்டும்.  
கற்றவை கற்றபின் நிற்க அதற்குத் தக.

சத்தியத்துக்குள்ள மதிப்பும் பலனும்  
பணத்துக்கு கிடையாது.

முயற்சி செய்வதுதான் நமது கடமை.  
பலன் கடவுள் கையில்.

கடமை செய்தல் என்பதும் தருமஞ்செய்  
தல் என்பதும் ஒரேபோருள்தான்,

நாகரிகம் என்பது மனிதனது கடமை  
வழியைக் காட்டுகின்ற ஒழுக்க முறையாகும்.

நாகரிகம் என்பது நமது பாரம்பரியம்,  
கலாசாரம், சம்பிரதாயம், சமயாசாரம் முதலிய  
வைகளை ஒட்டி உற்பத்தியாகவேண்டும். அன்  
நிய நாட்டு நாகரிகம் நமதுதேச சுவாத்தியம்  
சூழ்நிலை பாரம்பரியத்துக்கு இணக்கியதல்ல.

அறம் போருள் இன்பம் வீடு என்னும்  
புருஷார்த்தம் நான்கையும் அடைதற்குக்கருவி  
சரீரம். ஆதலினால் மரணபரியந்தம் தங்கள்  
தங்கள் சரீரத்தை வியாதி அடையாவண்ணம்  
பாதுகாப்பது யாவருக்கும் ஆவசியம்; ஆகை

யாற் சரீரத்தை ஆரோக்கியமுடையதாகப் பாதுகாக்கு முறைகளை யாவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாடோறும் சூரியோதயத்துக்கு முன்னே விழித்தெழுந்தால், புத்தி தெளிவடையும்; நாம்புத்துவாரத்துநீர் சுத்தியுறும்; பித்தம் சாந்தியாகும்; வாத சிலேஷ்மங்கள் தத்தநிலையைப் பொருந்தும்.

காலையிலே சிலம்பமேனும் குதிரையேற்றமேனும் விளையாட்டேனும் கானடையேனும் செய்து கொண்டு வந்தால் சரீரம் இறுகும்; பசு உண்டாகும்; மலம் இறங்கும்.

காலந்தோறும் ஒழுங்காகப் போசனஞ்செய்து கொண்டு வருதல் போலவே, அதினின்று பிரியும் மலசலாதிகளை ஒழுங்காக மோசனஞ்செய்துகொண்டு வருதலும் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏதுவாகும். நாடோறும் காலை மாலை என்னும் இரண்டு நேரத்தினும் தவருமல் மல சல மோசனஞ்செய்யும்படி பழகிக்கொள்ளல் வேண்டும். இடைநேரத்திலே மல சல மோசனஞ்செய்ய வரி னும் தடைப்படுத்தாது செய்தல்வேண்டும். மல சலங்களை அடக்கினால் நோய் உண்டாகும். மல சலம் தங்காமல் இறங்குமாயின் வாத பித்த சிலேஷ்மங்கள்

தத்த நிலையைப் பொருந்தும். சமாக்கினி உண்டாகும். உணவு நன்றாகச் சீரணப்படும். சமாக்கினியாவது உட்கொள்ளுகின்ற அன்ன பானீய முதலியவைகளை நன்றாகத் தகிக்கும் உதராக்கினியாம்.

இயல்பாகிய துவர் உள்ள துள் இலை கொம்பு என்பவைகளினுலே பல்லின் உள்ளையும் புறத்தையும் செவ்வைபாக விளக்கல் வேண்டும். செங்கல், மணல், கரி, பாளை, வைக் கோல் என்பவைகளினுலே பல் விளக்கலாகாது.

சரீரத்தில் உள்ள மயிர்க்கால்கள் வழியாக வேர்வையாய்க் கழியும் அழுக்குக்களைல்லாம் இரத்தத்தினின்று தடையின்றிப் பறியும் பொருட்டு, நாடோறும் ஒழுங்காகச் சரீரத்தைத் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

ஸ்நானத்துக்குப் பிராதக் காலமே உத்தம காலப். வெந்நீரிலே செய்யும் ஸ்நானத்தைப் பார்க்கிலும், தண்ணீரிலே செய்யும் ஸ்நானமே உடம்புக்கு அதிக உறுதியைத் தரும்.

குரிய சந்திர கிரணம் படாத நீரும், காற றுப்படாத நீரும், பாசிநீரும், அதிக சேறுள்ள நீரும், இலை உதிர்ந்த நீரும், புழு உள்ள நீரும்,

தூர்க்கந்தமுள்ள நீரும் வியாதிகளை வினைவிக்கும், இவைகள் ஸ்நானம் பானம் சமையல் என்பவைகளுக்கு ஆகாவாம்.

ஸ்நானம்பண்ணி நெடுநேரம் ஈரத்தோ டிருக்கலாகாது. உடம்பிலே ஈரங்கு சுவறினால் குளிர் உண்டாகும். ஸ்நானம் முடிந்தவுடன் உடம்பிலே சற்றும் ஈரமில்லாமல் துடைத்து விட்டுத் தோய்த்துலர்ந்த வஸ்திரந் தரித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

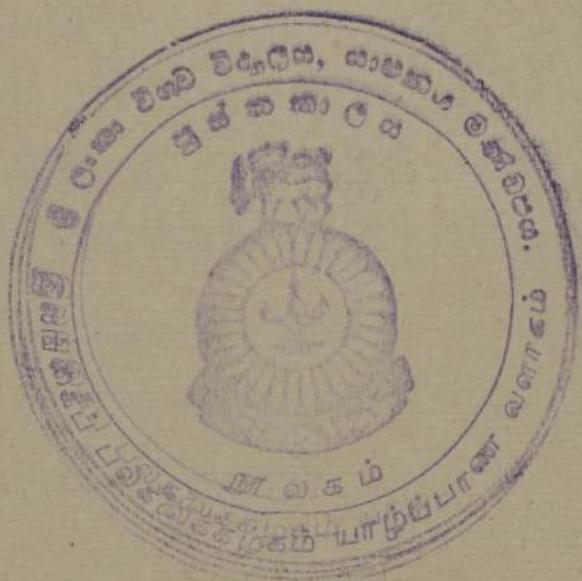
மனமுயற்சியாலேனும் சரீர முயற்சியாலேனும் உடம்பு இளைத்திருக்கும் பொழுதும் போசனஞ் செய்த உடனும் ஸ்நானம் பண்ணலாகாது.

உடுக்கிற வஸ்திரங்களும் சயனிக்கிற படுக்கைகளும் சிறிதும் அழுக்கில்லாமல் சுத்தமாயிருத்தல் வேண்டும். சரீரத்தினின்றும் வெளிப்படும் அழுக்கானது வஸ்திரம் மெத்தை தலையனை முதலியவைகளில் ஒட்டிக்கொள்ளும். அவைகள் தோலோடு சம்பந்தப்பட்டால் அவைகளிலே படிந்திருக்கின்ற அழுக்கானது மயிர்க்கால்களை அடைத்து வியாதியை வினைவிக்கும். படுக்கைகள் போர்வைகளை நாடோறும் காற்றுஞ் சூரிய வெப்பமும் படும்படி போடல் வேண்டும்.

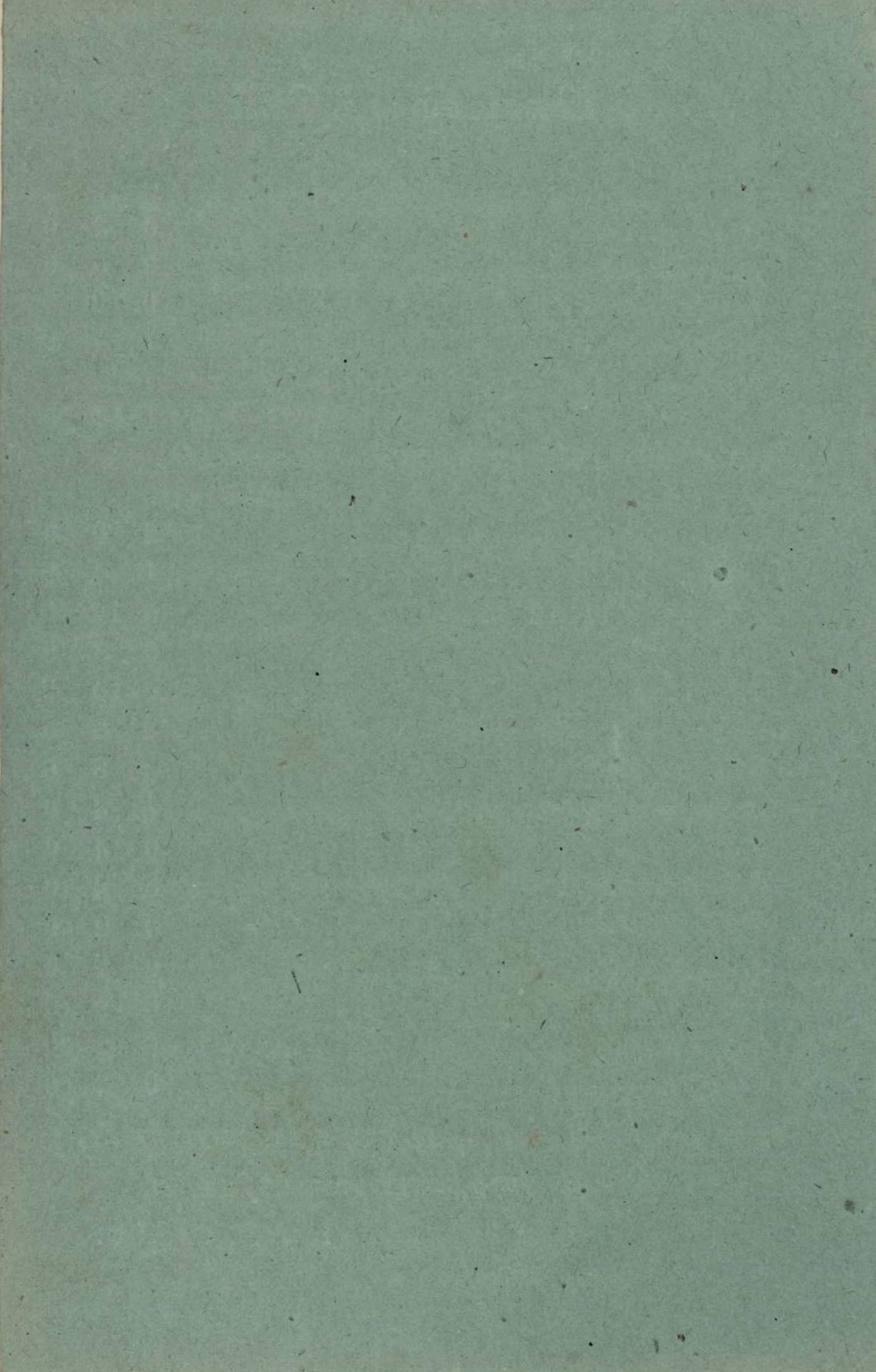
போசனம் பண்ணுமிடத்து காலக்கிர  
மத்தை அனுசரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.  
அகப்பட்ட பொழுதெல்லாம் போசனஞ்செய்ய  
லாகாது. முன் புசித்த போசனம் முழுதுஞ்  
சீரணமாகி மிகப் பசி தோன்றிய பின்பு போச  
னஞ் செய்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்யா  
தொழிந்தால் புசித்த போசனஞ்செவ்வையாய்ச்  
சீரணமாகாது. பக்குவாசயத்தில் சிறிது சீரண  
மாய போசனம் பின்பு புசித்த போசனத்தோடு  
கலந்து, நோயை விழைவிக்கும்.

---





ARCHIVES



# பிரகடன பத்திரம்.

	ரூ. அ. வை.
முதற்பாலபாடம்'	0 3 0
இரண்டாம்பாலபாடம்	0 5 0
மூன்றாம்பாலபாடம்	0 10 0
நான்காம்பாலபாடம்	1 4 0
நான்காம்பாலபாடம் குறிப்புரையும் அப்பியாச	1 12 0
கிணக்களும்	1 12 0
குடாயணி நிகண்டு 12-தொகுதியும் உரையுடன்	
(முதலிரண்டு தொகுதிகள் சொற்பொரு	
ஞடன்)	2 0 0
ஷேடி 10-தொகுதியுரை	1 4 0
ஷேடி 11, 12 தொகுதியுரை	0 12 0
முதற்சைவனினுவிடை	0 3 0
இரண்டாஞ்சைவனினுவிடை	0 10 0
பெரியபுராண வசனம்	2 8 0
சிதம்பரமாண்மியம்	0 3 0
அப்ரோமியந்தாதி உரை	0 4 0
திரிகடுகவுரை	0 4 0
நீதிவெண்பாவுரை	0 4 0
நீதிநெறிவிளக்கம் மூலம்	0 2 0
ஆத்திருடி கொன்றைவேந்தனுரை	0 2 0
நல்வழியுரை	0 2 0
நன்னெறியுரை	0 2 0
வாக்ஞன்டாமுரை	0 2 0

**ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஆறுமுகநாவலரவர்கள்,**

வித்தியாங்பாலனயந்திரசாலை,

நே. 300, தங்கசாலை வீதி, சென்னை.