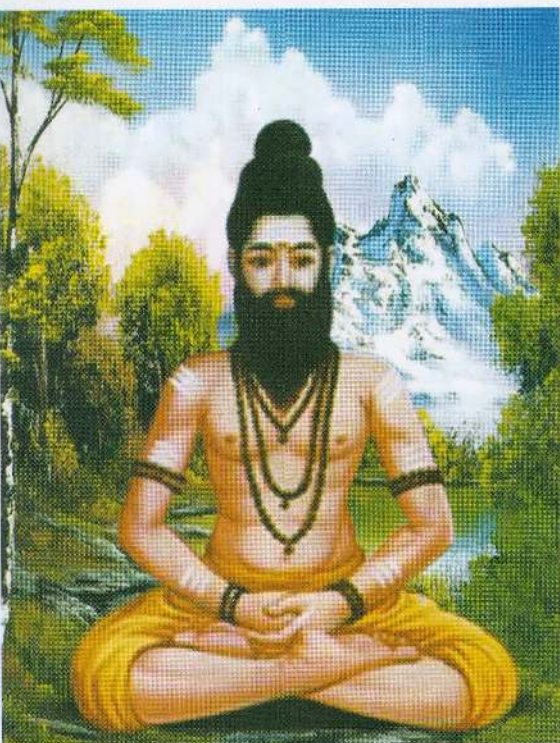


# ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம்

பாகம் - I

- பெருவாழ்வு வாழ்வோம் -



சித்தாந்த இரத்தினம்

கா. வைத்தீஸ்வரன்

சமூக ஆர்வலர், ஆசிரியர், நலப்பணியாளர்

குடும்பத்தலைவர்/தலைவியர், ஆன்மிக சிந்தனையாளர்

முதலானோருக்கான கையேடு

இந் நூலில் அடங்குபவை

- இறை வணக்கம்
- யாக்கை நிலையாமை
- அன்பு செய்வோம்
- இவ்வறம் நல்லறமாகும்
- கரு உற்பத்தி
- மூச்சுப் பயிற்சி முதுமையைத் தடுக்கும்
- மூச்சுப் பயிற்சியின் சூட்சுமம்
- ஊன், உடம்பு ஆலயம்
- உத்தமன் கோயில் எழுது உடம்பு
- அளவாக உண்ணத் தெரிந்து கொள்வோம்
- பருத்துண்டு வாழ்வோம்
- தானச் சிறப்பு
- சிவாயநம பொன்னான மந்திரம்
- சிவன் அருள் மந்திரம் - சிவாயநம
- நாளாந்த வழிபாடு
- மனதை ஒன்று குவிக்க சுற்றுக் கொள்வோம்
- தியானம் செய்ய தேகத்திற்கு அழிவில்லை
- பிராணாயாமம் செய்வோம்
- சிவன் அருள்சிந்திக்க
- தியானம் செய்யும் முறைகள்
- இருதயம் - எப்படிப் பாதுகாக்கலாம்
- அசை மானசிகமாக உச்சரிப்பு எப்படி?
- வாழ்வை வளமாக்குவோம்
- கவ்வியின் முக்கியத்துவம்
- உயர் குணம் கொண்டவர் ஆவோம்.



# ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம்

(பாகம் - 1)

(குடும்பத்தினருக்கான ஆரோக்கிய வழிகாட்டி)

சித்தாந்த இரத்தினம் கா. வைத்தீஸ்வரன்  
சுகநலக்கல்வியாளன்

நலப்பணியாளர், சமூக சேவையாளர், ஆசிரியர், சமூகமுன்னோடிகள்,  
குடும்பத்தலைவன் - தலைவி முதலானோருக்கான கையேடு.



## நூல் தரவு

தலைப்பு	-	ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம்
நூலாசிரியர்	-	இணுவை கா.வைத்தீஸ்வரன்
முதலாம் பதிப்பு	-	31.01. 2018 (தைப்பூசம்)
பிரதிகள்	-	1000
உரிமை	-	ஆசிரியருக்கு
பக்கம்	-	104
விலை ரூபா	-	ரூபா 325/=
கிடைக்கும் இடம் (ஆசிரியர் முகவரி)	-	ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையம் 7,ALIBERT PLACE, DEHIWALA
தொலைபேசி எண்	-	011-2717401, 077-3179715
அச்சகம்	-	கீதா பப்ளிகேசன் தொ.பே.இல. : 0777-350088
ISBN	-	978-955-44 396-6-5

திரு. கா. வைத்தீஸ்வரன், சிறந்த ஆத்மிக சிந்தனையாளர். சுகாதாரக்கல்வி அதிகாரியாக இருந்த காரணத்தினால், ஆத்மிக சிந்தனைகளை மக்கள் நலனுடாகப் புகுத்தி வெற்றி கண்டுள்ளார். இப்படியான போக்கும், நோக்கும் எமது சமுதாயத்தில் நம்பிக்கையாக ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவந்தே தீரும். அதற்காக யாரும் எங்கும் அலைய வேண்டாம். அவர் ஆற்றலை உறுதி செய்ய உரம் போடுவோம்.

அதிபர் மு.வேலுப்பிள்ளை



## திருமந்திரம்

### விநாயகர் காப்பு

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை  
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை  
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினை  
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே

கருத்து : விநாயகரை அறிவினில் வைத்துத் துதிக்க வேண்டும்.

### கடவுள் வாழ்த்து

ஒன்றவன் தானே இரண்டவன் இன்னருள்  
நின்றனன் மூன்றினுள் நான்குணர்ந் தான் ஐந்து  
வென்றனன் ஆறுவிரிந்தனன் எழும்பர்ச்  
சென்றனன் தானிருந் தானுணர்ந் தெட்டே.

## சமர்ப்பணம்

பண்பாளனாய் என்னை வாழவைத்த  
என் தாய் தந்தையருக்கும்,  
எனக்குக் கல்வியூட்டி நல்வழிகாட்டி நிற்கும்  
என் ஆசிரியர்களுக்கும்  
இந்நூல் சமர்ப்பணம்.

## பொருளடக்கம்

அறிமுகவுரை			5.
முன்னுரை			7.
அணிந்துரை			10.
அத்தியாயம்	1.	கடவுள் வாழ்த்து - பசிக்குச் சோறு பரமன் பூசை	12.
அத்தியாயம்	2.	யாக்கை நிலையாமை	14.
அத்தியாயம்	3.	அன்பு செய்வோம்	16.
அத்தியாயம்	4.	இல்லறம் நல்லறமாகும்	23.
அத்தியாயம்	5.	இறையருள் விதித்தது இல்லறவாழ்வு	28.
அத்தியாயம்	6.1.	மூச்சுக்காற்று முதுமையைத் தடுக்கும்	32.
அத்தியாயம்	6.2.	மூச்சுப்பயிற்சியின் சூட்சுமம்	35.
அத்தியாயம்	7.1.	உணன் உடம்பு ஆலயம்	37.
அத்தியாயம்	7.2.	உள்ளம் பெரும் கோயில்	46.
அத்தியாயம்	7.3.	உடம்பினுள் உத்தமன்	50.
அத்தியாயம்	8.	உத்தமன் கோயில் எமது உடம்பாகும்.	52.
அத்தியாயம்	9.	அளவாக உண்ணத் தெரிந்து கொள்வோம்.	55.
அத்தியாயம்	10.	மந்திரம் என்பது மனதில் உதிப்பது	60.
அத்தியாயம்	11.	தக்கார்க்குச் செய்தலே தருமம்.	64.
அத்தியாயம்	12.	தானச் சிறப்பு	70.
அத்தியாயம்	13.	"சிவாயநம" - பொன்னான மந்திரம்	72.
அத்தியாயம்	14.	நாளாந்த வழிபாடு	74.
அத்தியாயம்	15.	மனதை ஒன்று குவிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்.	76.
அத்தியாயம்	16.	தியானம் செய்யத் தேகத்திற்கு அழிவில்லை	81.
அத்தியாயம்	17.	பிராணாயாம முடிவு பூரண சமாதி	73.
அத்தியாயம்	18.	சிவன் அருள் சித்திக்க	84.
அத்தியாயம்	19.	வாசி யோகம் - தியானம் செய்யும் முறைகள்	85.
அத்தியாயம்	20.1.	இறைவன் இருக்கும் இடம் இருதயம்	92.
அத்தியாயம்	20.2.	அசபை (ஓங்காரம் மானசீகமாக உச்சரிப்போம்)	96.
அத்தியாயம்	21.1.	வாழ்வியலுக்கு வழிகாட்டும் அருமருந்தான கருத்துக்கள்	98.
அத்தியாயம்	21.2.	கல்வியின் முக்கியத்துவம்	102.
அத்தியாயம்	21.3.	உயர்குணம்	103.

## அறிமுகவுரை

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்  
 திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்  
 உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே  
 உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே

- திருமந்திரம் : 724

உடம்பு அழிந்துவிட்டால் உடம்புக்குள் இருந்து வாழ்கின்ற உயிரின் வாழ்வும் அழிந்துவிடும். அது உடம்பின் மூலம் பெறவேண்டிய ஞானத்தையும் இழந்துவிடும். ஆதலால் உடம்பை வளர்த்தேன்; உயிர் பெறவேண்டிய ஞானத்தைப்பெற்று உயிரையும் வளர்த்தேன்.

இது திருமூலர் தான் ஞானம் பெற்று அதன் மூலம் பிறவிப் பயனாகிய பேரின்பத்தைப் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவ ஞானக் கூற்றாகும்.

‘இந்த உடம்பு எமக்குக் கிடைத்தது நாம் இறைவனை வணங்கி முத்திபெறும் பொருட்டேயாகும்’ என்பது ஸ்ரீலக்ஷ்மீ ஆறுமுக நாவலர் பெருமானின் கூற்றாகும்.

உடம்பினைப் பாதுகாக்கும் இரகசியத்தை அறிந்து, பாதுகாத்தால், உடம்புள்ளே இருக்கும் உள்ளமும் பாதுகாக்கப்படும். உடம்பும் உள்ளமும் பாதுகாக்கப்பட்டால் உடம்புள்ளே இருந்து வாழ்கின்ற உயிரும் பாதுகாக்கப்படும். உடம்பும், உள்ளமும், உயிரும் பாதுகாக்கப்பட்டால் நாம் பூரண மனிதர் ஆவோம். நாம் வாழும் சமூகமும் பூரணமான சமூகமாக மலரும். அப்போதுதான் எல்லோரும் இன்புற்று இருக்கலாம். இன்புற்று இருக்கும் நிலை தான் பிறவிப்பயனாகிய இறை இன்பம் என்னும் பூரண ஞானம் பெறும் நிலையாகும். இதனையே தாயுமான சுவாமிகள் தனது பராபரக்கண்ணியில்,

எல்லோரும் இன்புற்று இருக்க நினைப்பதல்லால்  
 வேறொன்றறியேன் பராபரமே

எனக்கூறியுள்ளார். இதே குறிக்கோளுடனேயே ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம் எனும் இந்தநூலின் ஆசிரியர் சுகநலக்கல்வியாளர் திரு. கா.வைத்தீஸ்வரன் அவர்கள் இந்த நூலை உருவாக்கியுள்ளார்.



உடல் ஓம்புதலை உடல் ஆரோக்கியம் என்றும் உளத்தை ஓம்புதலை உள ஆரோக்கியம் என்றும் உயிரை ஓம்புதலை ஆன்மிக ஆரோக்கியம் என்றும் இந்த உடல், உள, ஆன்மிக ஆரோக்கியமுள்ள சமூகமே ஆரோக்கியமான சமூகம் என்றும் இந்த நான்கும் ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைக்கப்பட்டன என்றும் தெளிவு படுத்துகின்றார். அதற்கு வேண்டிய உபாயங்களைத் திருமந்திரத்தின் உதவி கொண்டும் அதன் வழிவந்த அறநூல்களின் உதவி கொண்டும் நிறுவிக்காட்டுகின்றார்.

வைத்தீஸ்வரன் ஐயா அவர்கள் இத்துறைசார் இருபத்தைந்து நூல்களுக்குமேல் எழுதி வெளியிட்டுள்ளார். தான் மட்டுமல்ல தன்னைப் போன்ற சமூகநலப்பணியாளரை உருவாக்குகின்ற பணியையும் மேற்கொள்பவர். சுகவாழ்க்கைப் பேரவை மூலம் நாடளாவிய மட்டத்தில் சுகநலக்கல்விப்பணியை மேற்கொண்டுவரும் சாதனையாளர், ஆன்மிக வாதி. தான் போதிப்பவற்றுக்குத் தானே சான்றாக (Role model) முன்மாதிரியாக விளங்குபவர்.

தன்னைப்போலவே மற்றவர்களும் உடல், உள, ஆன்மிக நலமுடையவர்களாக மலரவேண்டும், ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்று அயராது உழைப்பவர்.

தமிழில் வெளிவந்த தோத்திரமும் சாத்திரமுமாக விளங்கும் மூத்த ஞானநூலாகிய திருமந்திரத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு இந்த நூலை இவர் ஆக்கியுள்ளார். திருமந்திரம் என்றவுடன் அது ஞானிகளுக்குரிய நூல் எனும் தவறான எண்ணத்தை மாற்றி அது சாதாரணமானவர்களுக்கும் ஞானத்துக்கு வழிகாட்டும் நூல் என்னும் உண்மையை இதன்மூலம் நிறுவுகின்றார்.

யாக்கை நிலையாமையில் தொடங்கி வாழ்வியல் வழிகாட்டி வரை இருபத்தொரு அத்தியாயங்களில் விரிந்துள்ள அருமந்தன்ன இந்த நூல் அனைவர் வாழ்வுக்கும் மருந்தாகவும் விருந்தாகவும் அமைவது உண்மை.

கலாபூஷணம், சைவப்புலவர்

சு. செல்லத்துரை

தலைவர்

சுகவாழ்க்கைப்பேரவை

## முன்னுரை

திருமந்திரத்திற்கு தொகைச்சிறப்புண்டு. தொகைச் சிறப்பாவது திருமந்திரப் பாடல்களின் எண்ணிக்கையும், பெருமையுமாகும்.

‘மூலன் உரை செய்த மூவாயிரம் தமிழ்  
ஞாலம் அறியவே நந்தி அருளது  
காலை எழுந்து கருத்தறிந் தோதிடின்  
ஞாலத் தலைவனை நண்ணுவ ரன்றே’

- திருமந்திரம் : 99

**பதப்பொருள் :** மூலன் உரை செய்த மூவாயிரம் தமிழ் - மூலனாகிய நான் உரைத்த மூவாயிரம் தமிழ் மந்திரங்களைக் கொண்ட திருமந்திர மாலை; ஞாலம் அறியவே நந்தி அருளது - உலகவர் அறிந்து உய்தி பெறும் பொருட்டே குருநாதனாகிய நந்தியினது அருளால் உரைத்ததாம்; காலை எழுந்து கருத்தறிந்து ஓதிடின் - உலகவர் காலை எழுந்த உடன் இதன் பொருளை உணர்ந்து ஓதி வந்தால்; ஞாலத்தலைவனை நண்ணுவர் அன்றே - உலக நாயகனை அடைந்து இன்புறுவர்.

**விளக்கம் :** மூவாயிரம் தமிழ் மந்திரம் ஒவ்வொரு பாடலும் ஒவ்வொரு மந்திரம் என்றே உணர்தல் வேண்டும். கருத்தறிந்து ஓதலாவது சொல்லும் மந்திரத்தின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுதல் வேண்டும்.

‘சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்  
செல்வர் சிவபுரத்தி னுள்ளார் சிவனடிக் கீழ்’

என்ற மாணிக்கவாசகர் வாக்கும் இக்கருத்தையே உறுதிப் படுத்துவதாக அமைவதைக் காணலாம். மூவாயிரம் பாடல்களையும், பொருளுணர்ந்து ஓதினால் இறைவனின் திருவடிகளை அடையலாம். இத்திருமந்திரம் முதல் ஐந்து தந்திரங்கள் பொது என்றும் பின் நான்கு தந்திரங்கள் சிறப்புமாய் அமைந்து ஓதுவார்க்கு இம்மை, மறுமைப்பயன் அளிக்கவல்லது.

‘நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்’ என்றும் திருமுல தேவரின் திருவுளப்பாங்கின் வண்ணம் இவ்விளக்கத்தை தமிழுலகிற்கு வழங்குகின்றார்கள்.

நாம் அனைவரும் நல்லவண்ணம் வாழலாம். வாழும் வழி வகைகளைத் திருமந்திரம் ஊடாகத் திருமுலநாயனார் தந்தருளி இருக்கிறார்கள். அவை மெய்ஞ்ஞான பூர்வமானவை மாத்திரமல்ல. விஞ்ஞான பூர்வமாகவும் அமையப் பெற்றிருப்பது அபூர்வமே. நால்வர் தேவார திருவாசகங்கள், மெய்கண்ட சாஸ்திரங்கள், திருவள்ளுவர் திருக்குறள், ஔவையார் பாடல்கள் அனைத்தும் திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கும் உண்மைகளை, மேலும் விரிவு படுத்தி எமக்கு விளக்க வைப்பதைக் காணலாம்.

இறை ஆசியினால் ‘ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம்’ என்னும் இவ் வாக்கத்தை எழுத முற்பட்டேன். நாம் கற்பதனுடாகத் தூண்டுதலும், துலங்குதலும் எமக்குக் கிடைக்கிறது. பல்லின மக்களுடன் நீண்டகாலம் கடமையாற்றியமை, அதன் பட்டறிவு, நல்லோர் இணக்கம் முதலானவை இந்நூலை எழுதத் தூண்டுவதாயிற்று. எம்மவர் பொருளீட்டலில் இருக்கும் வாஞ்ஞான, எமது ஆரோக்கியத்திற்குச் செலுத்துவதில்லை. நாம் ஈட்டியவற்றை அனுபவிப்பதற்கும் நாம் ஆரோக்கியமாக இருத்தல் அடிப்படைத் தேவையாகும். எனவே நாம் அனைவரும் எமது ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யக் கடமைப்பட்டவர் ஆகின்றோம்.

### ஆரோக்கியத்தின் பெருமை

முதுமையடைதல், இயலாமை ஏற்படுதல், நடமாட முடியாமை முதலானவை சம்பவிக்கும் போதுதான் எமது சுகத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதுண்டு. மூச்சுத்தான் உயிர். பிறந்தவுடன் முதல் மூச்சு. மரணிக்கும் போது கடைசி மூச்சாக அமைவதுண்டு. அமைதி பேணிச் சுவாசிப்போமாகில் நாம் அனைவரும் நூறு ஆண்டுகாலம் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம் என்பதைத் திருமந்திரத்தின் ஊடாக எமக்குத் தந்துள்ளார். கருவுறுதல், குடும்ப உறவு, அன்பு பாராட்டுதல், நல்லோர் இணக்கம், நிறையுணவு, பகிர்ந்துண்ணல், இறை ஆராதனை, அமைதிபேணிய வாழ்க்கை முறை, யோகாசனம், பிராணாயாமம், மெய்ஞ்ஞான அறிவு முதலானவைகள் அனைத்தும் இதனுள் அடங்குகின்றன.

மேலும் அன்புபாராட்டுதல், இன்னுரை பகர்தல், மனதை ஒன்றுகுவித்தல், தியானப்பயிற்சி முறைகள் என்பனவும் இவற்றுள்



அடங்குகின்றன. அட்டாங்க யோகத்தில் நாம் பூரணமான நன்மைகளை அனுபவிக்க முடியும். அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன. இவற்றில் முதல் ஐந்தும் பகிரங்க யோகம் என்றும், ஏனைய மூன்றும் அந்தரங்க யோகம் என்றும் அழைக்கப்படும். இவற்றில் பிரத்தியாகாரம், பகிரங்க யோகத்தையும், அந்தரங்க யோகத்தையும் இணைக்கும் அங்கமாக அமைகின்றது. எமது உடம்பு உறுதி பெறுவதற்காகவும், உள்ளம் அமைதி கொள்வதற்காகவும், யோகப்பயிற்சி அவசியமாகின்றது. அட்டாங்க யோகத்தில் ஆசனங்களுக்குப்பின் நான்காவது படியாக அமைவது பிராணாயாமம் ஆகும். ஆசனங்களுடன் இணைத்துச் செய்தால், பிராணாயாமத்தின் மூலம் அதிக பலனைப் பெறமுடியும்.

ஆரோக்கியம் என்பது உடல் ஆரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம், சமூக ஆரோக்கியம், ஆன்மிக ஆரோக்கியம் இணைந்த நிலையேயாகும். அவயவக் குறைவு இன்றியும், நோய்பிணியின்றியும் இருக்கும் நிலமையே நாம் 'சுகம்' எனக்குறிப்பிடலாம். இவ்வாக்கத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரத்தின் வகிபாகம் - பாகம் ஒன்றாகத் திருவருளால் அமைகின்றது. இவ்வாக்கம் வெளிவர உந்து சக்தியாக இருந்து ஆலோசனைகளை அளித்து உதவும் கலாபூசணம் சைவப்புலவர் திரு. சு. செல்லத்துரை அவர்களுக்கு என்றும் நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன். இவ்வாக்கத்திற்கு அணிந்துரை அளித்து உதவிய வைத்தியகலாநிதி S.சண்முகதாஸ் அவர்களுக்கும், அறிமுகவுரை அளித்து உதவிய கலாபூசணம், சைவப்புலவர் திரு.சு.செல்லத்தரை அவர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள். இவ்வாக்கத்தில் எழுத்துப் பிழைகளை சீர்செய்து உதவிய சைவப்புலவர் திரு.சா.பொன்னுத்துரை அவர்களுக்கும் இவ்வாக்கத்தை சரிவர வடிவமைத்து அச்சிட்டு உதவும் கீதா பதிப்பகத்தினருக்கும், ஆசிரிய ஆலோசகர் திரு.வி.இராசேந்திரம் அவர்களுக்கும் எனது இதயபூர்வமான நன்றிகள். எமது ஆக்கம் வெளிவரப் பொருளாதார ரீதியாக உதவிய கனடா வாழ் திரு.வைரவநாதர் சரவணமுத்து அவர்களின் குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் என்றும் நன்றி பாராட்டுகிறேன். வணக்கம். வாழ்க வளமுடன்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்  
ஆசிரியர்

இல. 7, அல்பேட் பிளேஸ்,

தெகிவளை.

31.1.2018 (தைப்பூசம்)

## அணிந்துரை

ஆரோக்கியம் தொடர்பிலான பல்வேறுபட்ட ஆசிரியரின் நூல்களின் நடுவில், வேறுபட்ட ஓர் இடத்தில் இருந்து அரிய கருத்துக்களை 'ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம்' எனும் இந்தநூல் எடுத்து வந்து எமக்கு முன்னே படைக்கிறது. திருமந்திரம் ஓர் ஆன்மிக நூல் என்றே யாவரும் அறிந்துள்ளோம். ஆனால் (மனித) உடல், உளம் சம்பந்தமான பல நுட்பமான விடயங்களும் திருமந்திரத்தின் பாடல்களின் வரிகளிடையே, அங்குமிங்குமாகப் பொதிந்து கிடக்கின்றன என்ற உண்மையை இந்த நூலை வாசிப்பதனுடாக உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

மனிதர்களின் சுவாசம், மனிதர் ஆயுளையே தீர்மானிப்பதாக உள்ளது. சுவாசத்தை உள்ளெடுத்து வெளிவிடும் செயற்பாட்டில் சில முறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் மனித உடலில் பல அற்புதங்கள் விளையும். திருமந்திரம் இதுபற்றி விபரமாகச் சொல்கிறது. ஆன்மிக நூலாக எமக்குத் தென்படும் அந்த நூல் ஒருவகையில் உடலைப் பேணும் அல்லது உறுதி செய்யும் நல்ல அறிவுரைகளை வழங்கும் சுகவாழ்வுக்குரிய வழிகாட்டியாகவும் விளங்குகிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்வு தொடர்பில் ஏற்கனவே ஆசிரியர் எழுதியுள்ள நூல்களை விட வித்தியாசமானதாகக் காணப்படுகின்ற இந்நூலை ஆக்குவதில் நூலாசிரியரின் அறிவுத் தேடலும், எழுத்து அனுபவமும் கைகொடுத்துள்ளன என்பதைக் காணலாம். திருமந்திரத்தின் பாடல்கள் வாசிப்பவர்களுக்குப் புரியும் படியாக ஆங்காங்கே தரப்பட்டிருக்கின்றன. இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளும்படியாக எளிமையான வசனங்களால் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன் அவர்களின் இடைவிடாத தளரா முயற்சியின் பலாபலன்களின் ஒன்றுதான் 'ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம்' என்கின்ற இந்த நூலாகும். இந்நூல் பரவலாகப் படிக்கப்பட்டு இதில் அடங்கியுள்ள அரிய கருத்துக்கள் சென்று அடைய வேண்டும். தன்னலம் கருதாத சிந்தனை, எந்த இடையூறுகளாலும் தோற்கடித்து

விடாத செயலாக்கம், நல்ல தேகசுகம் என்பன ஒருங்கே அமையப் பெற்றால் அதைப் பெற்றவர் பெரும் பாக்கியசாலி எனலாம். அத்தகு குணாதிசயங்கள் ஒருங்கே அமையப் பெற்ற இந்நூலாசிரியரின் பணி சிறக்க வேண்டும். அது மேன்மேலும் தொடர வேண்டும் என்பதே எம் எல்லோரினதும் பெருவிருப்பமாகும்.

**வைத்திய கலாநிதி செ.சண்முகதாஸ்  
வைத்திய ஆலோசகர், சுகவாழ்க்கை பேரவை.**

26, மூர் வீதி,  
வெள்ளவத்தை,  
கொழும்பு - 06.  
18.03.2018

### **எவரும் செய்யலாம் இதனை**

‘யாவர்க்குமாம் இறைவற்கு ஒரு பச்சிலை  
யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கொரு வாயுறை  
யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி  
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே.’

- திருமந்திரம் : 252

### **குறிப்பறிதல்**

‘ஐயப்படா அது அகத்தது உணர்வானைத்  
தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொளல்.’

- திருக்குறள் : 702

**கருத்துரை :** ஒருவர் சொல்லாமலே அவர் மனத்தில் நினைத்ததை அவரது கண்ணாலும், முகத்தாலும் அறிபவன் உலகத்துக்கு அணிகலனாவான். மனத்தில் உள்ளதை ஐயப்படாமல் உணர்ந்து ஒரு முடிபுக்கு வருபவன் மனிதருள் தேவனாவான்.

- புலவர் நாராயணசாமி





## கடவுள் வாழ்த்து

### பசிக்குச் சோறு பரமன் பூசை

அடுத்தவர் மீது பொறாமை கொண்டு, அவதூறாகப்பேசி, அந்நியாயம் செய்யாது இருப்போம். நீதிநூல் கூறிய நல்வழி கெட நடக்காதிருப்போம். பெருங்கோபம் கொண்டு, பிறர்பொருள் கவர்ந்து, கைப்பற்றிக் கொள்ளாது இருப்போம். எல்லாச் சிறப்பும் பெருமையும் பெற்று, நாம் வாழ்வில் சிறப்புற்று இருக்கும் போது, நாம் உண்ணும் வேளையில் 'ஐயா பசிக்கிறது' எனயாரும்வரின், அப்போதே அவர்களுக்கு ஒரு அகப்பை உணவை உண்ணக்கொடுப்போம். அதன்பின்பு உணவு அருந்துவதே மேலானதாகும். இதுவே எமது வாழ்வியலுக்கு பெருமை சேர்ப்பதாக அமையும்.

'அவ்வியம் பேசி அறம்கெட நில்லன்மின்  
வெவ்வியன் ஆகிப் பிறர்பொருள் வவ்வன்மின்  
செவ்வியன் ஆகிச் சிறந்துண்ணும் போதொரு  
தவ்விக் கொடுஉண்மின் தலைப்பட்ட போதே.'

- திருமந்திரம் : 196

நல்லது செய்ய நாதனை வணங்குவோம். பிறவிப்பயன் பிறப்பின் நோக்கம் பிறர்க்கு உதவுவதேயாகும். எனவே அந்தநல்லவழியை விரும்பி ஏற்று நல்லனவற்றைச் செய்வோம். பேரின்பவீட்டடையும், வழியறிய இறைவனைப் போற்றுவோம். இதைவிடச் சிறப்பாக, முறையாக மேற்கொண்டு ஒழுக வேண்டிய வழிமுறைகள் கூறவேண்டும் என்று சொன்னால், மனிதராகப் பிறப்பெடுக்கும் போது பெற்றவர்க்கு, மேலும் சிறப்பாகச் சொல்லவேண்டிய வழிமுறைகள் எதுவும் இல்லை.

மேலும் இன்னோர் உயிரைக் கொல்லாமையாகிய சிறந்த மாலையே உயர்ந்த மலர் மாலையாகும். ஒன்றின் மனஉறுதியே பூசைக்கு ஏற்ற தீப ஒளியாகும். உணர்ந்து அறிந்த இறைவனை வைத்து வழிபடும் உயிர்விளங்கும் இடம் தலை உச்சியாகும். கொலை, திருட்டு, பெண்ஆசை, பொய்ப்பேசுதல், கள் உண்ணுதல் முதலான ஐம்பெரும் பாவங்களை விட்டு ஒழிதல் வேண்டும். இவர்கள் சிவத்தியானத்தின் மூலம் மகிழ்ந்து இரண்டறக் கலந்திருக்கும் பாக்கியம் பெறுவர். எமது வாழ்க்கை வானவில் போன்றது என்பதை மறவாது இருப்போம்.

உலகம் எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பதையும், உடல் எவ்வாறு வாழ்கின்றது என்பதையும், உயிர் எவ்வாறு உணர்கின்றது என்பதையும் எண்ண எண்ண, இவை எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையாக ஒரு மெய்ப்பொருள் இருக்க வேண்டும் என்பதும், அதுவே எல்லாவற்றிலும் கலந்து நின்று எல்லாவற்றையும் இயக்குகிறது என்பதும் தெளிவாகும். அவற்றுள் சிறந்தது அகரமாகிய முதல் ஒலிக்கும் மற்ற ஒலிகளுக்கும் உள்ள தொடர்பு 'அ' என்ற ஒலி, வாயைச் சிறிது திறந்தவுடன் இயல்பாகப் பிறக்கின்றது. அதற்குப் பிறகு மூச்சை இயக்கும் வகையாலும் நா, இதழ் முதலியவற்றைப் பலவாறு மாற்றி அமைப்பதாலும் ஆ, இ, க முதலிய பல ஒலிகளும் பிறக்கின்றன. இவற்றின் தொடக்கத்தில் அடிப்படையாக அகர ஒலி இருப்பதோடு அல்லாமல், அது இவற்றில் எல்லாம் கலந்தும் நிற்கிறது. கடவுளுக்கும் உலகத்திற்கும் உள்ள இயையும் இத்தகையதேயாகும். உலகம் கடவுளையே முதலாகக் கொண்டிருக்கிறது.

‘அகரமுதல எழுத்தெல்லாம்; ஆதி  
பகவன் முதற்றே உலகு’

- திருக்குறள் : 1

அன்போடு நினைக்கின்றவர்களின் மனமே இறைவன் விளங்கும் மலர் ஆகின்றனது. அந்த மலர்மேல், விளங்கும் இறைவனுடைய சிறந்த திருவடிகளை நினைந்து பொருந்துகின்றவர்கள் (தியானம் செய்கின்றவர்கள்) உலகத்தில் நெடுங்காலம் வாழ்வார்கள். இறைவன் விருப்பு வெறுப்பு அற்றவன்; அவனுடைய திருவடிகளை நினைந்து பொருந்துகின்றவர்களுக்கு எப்போதும் துன்பமில்லை. இறைவனுடைய புகழே உண்மையான புகழ். அந்தப் புகழை விரும்பி வழிபடுகின்றவர்களிடம், மயக்கத்தால் சேரும் இருவினையும் சேராமல் அகலும், இறைவன் ஐம்பொறிகளால் வளரும் அவா அற்றவன். அவனுடைய உண்மையான ஒழுக்கநெறியில் நின்றவர்கள் நெடுங்காலம் வாழ்வார்கள். இறைவன் தனக்கு நிகர் இல்லாமல் சிறந்து விளங்குகின்றவன். அவனுடைய திருவடிகளை நினைந்து பொருந்துகின்றவர்களுக்கே மனக்கவலையை மாற்றுவது முடியும். மற்றவர்களுக்கு அது அரிது. இறைவன் அறக் கடலாக உள்ள அருளாளன். அவனுடைய திருவடிகளை நினைந்து பொருந்துகின்றவர்களுக்கே பொருளும், இன்பமும் ஆகிய வாழ்க்கைக் கடல்களை நீந்துவது இயலும். மற்றவர்களுக்கு அது இயலாது.

‘மலர்மிசை ஏகினான் மாணடி சேர்ந்தார்  
நிலமிசை நீடுவாழ்வார்.’

- திருக்குறள் : 3



## யாக்கை நிலையாமை

உயிர்போன பின் ஊரெல்லாம் கூடுவர். ஓலமிட்டு அழுவர். அவரின் பெயர் அன்றே இல்லாது ஒழியும். பிணம் என்ற பெயரையும் சூட்டிவிடுவார்கள். செடி, கொடி - சூரை முள் நிறைந்த சடுகாட்டில் கொண்டுபோய் தீயில் இட்டு எரிப்பார்கள். இவ்விதமாக ஒருவர் இருந்தார் என்ற எண்ணம், நீரினில் மூழுகியதும் நீங்கிப்போய் விடும். இத்தகையவர்கள் உடலைக் கழுவுவது போல் இறந்தோர் மாட்டுக்கொண்டிருந்த அன்பையும் அகற்றிவிடுவார்கள்.

‘ஊரெல்லாம் கூடி ஒலிக்க அழுதிட்டுப்  
பேரினை நீக்கிப் பிணம் என்று பேரிட்டுச்  
சூரையங் காட்டிடைக் கொண்டுபோய்ச் சூட்டிட்டு  
நீரில் மூழ்கி நினைப் பொழிந்தார்களே’

- திருமந்திரம் : 145

இறந்தவரை நினைத்து, பாசப்பிணைப்பினால் பல வருடங்களாகியும் இருந்து அழுதுபுலம்பிக்கொண்டு இருக்கிறோம். இது ஒருவகையில் சுயநலமேயாகும். அவருடன் இணைந்த வாழ்க்கை; அவர் எமக்குச் செய்த சேவை, தொண்டுகள் மனத்தில் ஊசலாடுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. இருப்பினும் எம்மால் இயன்ற சேவை, உதவிகள், பராமரிப்பு, தானதருமங்களைச் செய்வதே உயர் பண்பாகும்.

‘யாக்கையை யாப்புடைத்தாப் பெற்றவர் தாம் பெற்ற  
யாக்கையா லாய பயன் கொள்க - யாக்கை  
மலையாடு மஞ்சுபோல் தோன்றிமற் றாங்கே  
நிலையாது நீத்துவிடும்’

- நாலடியார் : 28

**கருத்துரை :** உடலில் வலிமை இருக்கையிலேயே, அதாவது உடல் உறுதியோடு இருக்கிற இளமைப்பருவத்திலேயே உடம்பு பெற்ற பயனைப் பெறுவோம். பயன்பெறுவதென்றால் பிறர்க்கு உதவி வாழ்வதேயாகும். இல்லை என்றால் நிலையற்ற உடம்பு ஒருநாள் அழிந்தேபோகும்.



எமது வாழ்க்கை நிரூபணத்திற்கு போன்றது. மனிதவாழ்வின் எல்லை அளக்கும் கருவியாக ஒளியோடு கூடிய சூரியவட்டம் ஒவ்வொரு நாளும் வானில் தோன்றுகிறது. எனவே வாழ்நாள் முடிவதற்கு முன்பே பிறருக்கு உதவி வாழும் பெருமையைக் கைக்கொள்வோம். சாகாமல் வாழ யாராலும் முடியாது. (நல்வழி : 22)

உடலின் வலிமை இருக்கையிலேயே அதாவது உடல் உறுதியோடு இருக்கிற இளமைப்பருவத்திலேயே உடம்பு பெற்ற பயனைப் பெறுவோம். (உடம்பு பெற்ற பயன் என்பது, பிறருக்கு உதவி வாழ்வதேயாகும்.) இல்லை என்றால் இவ்வுடம்பும் இளமையும் ஒருநாள் இல்லாவிட்டாலும், இன்னொருநாள் மலைபோல் தங்கியிருப்பது போலத் தோன்றும் மேகம், காற்றடித்தால் கலைந்து போவதைப்போல் மறைந்தேபோகும்.

யாரையும் கேளாமல் வீடுகளில், சுற்றத்தார்கள் தானாக வந்து பிறப்பார்கள், வந்ததுபோலவே யாரிடமும் சொல்லாமலும் ஒரு நாள் போய்ச் சேர்வார்கள். மக்களின் வாழ்க்கையும் இத்தகையதேயாகும். மரத்தில் கூடுகட்டி வாழ்த்துவங்கிய பறவை பிறகு அம்மரத்தை விட்டு விட்டு வெகுதூரம் பறந்து செல்வதைப் போலவே உடலைவிட்டுப் பிரிந்து உயிர்போய்விடுகிறது.

‘கேளாதே வந்து கிளைகளாய் இல்தோன்றி  
வாழாதே போல்வரால் மாந்தர்கள் - வாளாதே  
சேக்கை மரன் ஒழியச் சேண்நீங்கு புள்போல  
யாக்கை தமர்க் கொழிய நீத்து’

- நாலடியார் : 30

எனவே இவ்வுடம்பு இருக்கும் போதே நல்லறம் செய்வோம். இல்லையெனில் இப்போது நன்றாகத்தான் இருந்தான், நோயென்று படுத்தான். சுற்றத்தார் கதறியுழச் செய்துவிட்டான் எனும் நிலை வந்துவிடும். இந்த உடம்பில் இருந்து உயிர்போய் விட்டால் பிறகு இந்த உடம்புக்கு என்ன மரியாதை? உயிர் இருக்கும் வரைதான் உடலுக்குப் பெயர் உண்டு. பெருமையெல்லாம்; இறந்தபின் இவ்வுடம்பு பிணம்தான். சுகபோகங்களை அனுபவித்த மனைவி, மக்கள், சுற்றத்தார் எவரும் கூடவரமாட்டார். காதற்ற ஊசியும் எம்முடன் வரமாட்டாது. உயிரோடு நாம் வாழ்ந்த காலத்து க்கடைப்பிடித்த விரதத்தின் பயனும், ஞானமும் அன்றி, வேறு எவையும் இறந்தோருடன் கூடச் செல்வதில்லை என்பதை மறவாது வாழ்வோம்.





## அன்பு செய்வோம்

வாழ்க்கையை இனிதாக்குவது அன்பு  
கஷ்டங்களையெல்லாம் மீள்ச் செய்வது அன்பு  
குடும்பவாழ்க்கையை மேன்மைப்படுத்துவது அன்பு  
உலகவாழ்க்கையைச் சுவைக்கச் செய்வது அன்பு  
அழகற்றதற்கு அழகூட்டுவது அன்பு  
அன்பு பொழியுமிடம் சுவர்க்கம்  
அன்பு மறைந்த இடம் நரகம்  
மனமே நீ அன்பில் ஊறி வளர்க.

### அன்பே சிவம்

ஞானம் சரிவரப்பெறாதவர் அன்பாகிய சக்தியும், சிவமாகிய அறிவும் இருபொருளென்பர்; அன்பின் முதிர்வினால் சிவமாகிய அறிவு விளங்கும் என்பதை உயர்ந்தோர், தாழ்ந்தோராகிய யாவரும் உணர்வதில்லை. அன்புதான் சிவத்தை விளங்கும்படி செய்கிறது. இந்நிலையை உணர்ந்த பின், அன்பே வடிவாய் சிவத்தன்மை எய்தியிருப்பர்.

‘அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்  
அன்பேசிவமாவது யாரும் அறிகிலார்  
அன்பேசிவமாவதாரும் அறிந்தபின்  
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரே’

- திருமந்திரம் : 270

### ஆர்வம் உடையவர் அவன் அருள் பெறுவர்

மிக்க அன்போடு கூடிய ஆர்வமுள்ளவர் இறைவனை உணர்வார்கள். அன்பினால் உண்டாகும் மனம் நெகிழ்வுடையார் விந்து நாதமாகிய திருவடிகளைச் சிரசில் குடுவர். சம்சாரமாகிய சமையைத் தாங்கிவருவவர் பிறவியாகிய சாகரத்தில் உழல்வர். அன்பில்லாதவர் துன்பமாகி காட்டகத்தே நெறி அறியாது துன்பப்படுவர்.

‘ஆர்வம் உடையவர் காண்பார் அரன்தன்னை  
ஈரம் உடையவர் காண்பார் இணையடி  
பாரம் உடையவர் காண்பார் பவந்தன்னைக்  
கோரநெறி கொடு கொங்குபுக் காரரே’

- திருமந்திரம் : 273

‘அன்பே சிவம்’ எனவும், கடவுள் அன்புவடிவின்ர் எனவும், அன்புதான் கடவுள் எனவும் குறிப்பிடுவர். இருப்பினும், ‘அன்பு செய்வோம்’ என உரத்துச்சத்தமிடினும், எப்படி மற்றவர்களில் அன்பு செலுத்த வேண்டும் என்பதைப் பலர் உணராது இருக்கிறார்கள். தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம் எனத் திருமந்திரம் கூறுகின்றது. இவ்வாத்மாவை எப்படி நேசிக்க வேண்டும் என்பதை உணர்ந்து கொண்டால் சகல உயிரினங்களையும் மனநிறைவாக நேசிக்க முடியும்.

### நிபந்தனையற்ற வரம்பிலா அன்பினை எப்படிப் பகிரலாம்?

எதையும் பிரதி உபகாரமாகக் கருதாது, எமது உணர்வுபூர்வமான அன்பை வார்த்தைகளாகவோ, நிபந்தனையற்ற உணர்வுகளாகவோ வெளிப்படுத்தமுடியும். எமது மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐம்பொறிகளில் எமது தோல் மிகவும் பலம் வாய்ந்திருக்கும், தோலினால் முழுதாகப்போர்க்கப்பட்டதே எமது உடம்பாகும். எமது தோலில் ஏறத்தாள 600,000 வரையிலான கலங்கள் (cells) உள்ளன. மூளைக்கு அடுத்த படியாகக் கூடிய கலங்களைக் கொண்டது எமது தோல் பரப்பாகும். தோலைத் தொட்டு உணர்வதன் மூலம், தீவிரத் தன்மையுடன் (உணர்வு) மேம்பாடு அடைவதை, உணர்வு மேலோங்குவதை அவதானிக்கலாம். குழந்தையைத் தாய் அரவணைத்தல், அன்பு பாராட்டுவதன் மூலமாக உற்சாகம் அடைகிறது. புளகாங்கிதம் கொள்கிறது.

பயஉணர்வு அகல்வதையும் காணலாம். இதயபூர்வமான எமது தொடுகை மூலம். குழந்தைகளில் எமது அன்பை வெளிப்படுத்தலாம். இந்நிலையை அடைவதற்கு முதலில் நான் என்னை நேசிக்க வேண்டும். இதன்மூலம் ஏனையவர் எம்மீது செலுத்தும் அன்பு, மரியாதையை எம்மால் மனநிறைவாகப் பெறுதல் சாத்தியமாகும். நாம் மனநிறைவு பெற்ற நிலையில், எமது தொடுகை மூலம் எமது அன்பை மற்றவர்களுடன் பகிர்தல் சாத்தியமாகும். ஒருவரின் உடலுக்கு இரு சென்ரிமீற்றர் உயரத்தில் எமது கைகளை அசைப்பதன் மூலம் எமது உணர்வலைகளை எம்மால் செலுத்தமுடியும் (Pranic Healing). நாம் அமைதி பேணிய நிலையில், தொட்டுணர்வதன் மூலம் எமது அன்பை வெளிப்படுத்தலாம்.

### சகல உயிரினங்களும் அன்புக்காக ஏங்குகின்றன.

நாம் உணர்வு பாதிக்கப்பட்டவராகில் எம்மால் யாரிடத்தும் அன்பு செலுத்த முடியாது. மேலும் எம்மீது ஏனையவர் அன்பு செலுத்தவும் முன்வரமாட்டார். மூத்தோர், நோயாளர், கணவன், மனைவி, மாணவர்,

ஆசிரியர் முதலான அனைவருமே, தம்மை ஏனையவர் நேசிக்க வேண்டும் என ஏங்குகிறார்கள்.

- \* குறிப்பாகக் குழந்தைகள் பெற்றோர், உற்றோரால் அரவணைத்து அன்பு பாராட்டாவிடின், அவர்கள் தமது இயல்புவாழ்க்கையில் இருந்து பிறழ்வதைத் தவிர்க்க முடியாது.
- \* சரிவர அன்பு, உபசரணை, பராமரிப்புக் கிட்டாவிடின் எவராக இருப்பினும் கோபம், பொறாமை, உரத்துச் சத்தமீடல், மற்றவர்களை இம்சித்தல், கடுகடுப்பாதல், பொருட்களைப் போட்டு உடைத்தல் முதலானவற்றுக்கு ஆட்படுவதையும் தவிர்க்க முடியாது.
- \* இந்நிலைமை நீடிக்கின் தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் - (நீரிழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம், மூட்டுளைவு, இருதயவியாதி, பாரிசுவாதம், புற்றுநோய்), சருமநோய்கள், ஆஸ்துமா முதலான நோய்கள் ஏற்படவாய்ப்புண்டு.

#### அன்பைப் பகிர்வோம்.

குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய ஆடை, அணிகலன்களைத் தாராளமாகக் கொடுத்தல், இன்சுவை உணவளித்தல், குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய உயர்கல்வி அளித்தல், உயர்தரமான வாழ்க்கை வசதிகளை அளித்தல் முதலானவைகள் மூலம் வாழ்க்கையின் இலக்கை எட்டலாம் எனப் பெரும்பாலானோர் கருதுகின்றனர். அதற்கேற்பத் தமது முயற்சிகளை அமைப்பதோடல்லாமல், அவர்தம் நடத்தைக் கோலமும் அத்தன்மைகொண்டதாக இருப்பதை அவதானிக்கலாம். பொருளாதார வசதி, சமூக அந்தஸ்தை உயர்த்துவதன் மூலம் வாழ்க்கை மனையாள், பிள்ளைகளைச் சந்தோஷமாக்க முடியும் என எண்ணுகின்றனர்.

பொருளாதார வசதி மாத்திரம் அமைதியளிக்கமாட்டாது. சந்தோஷம் உணர்வுபூர்வமானதும், உளம் சார்ந்தும் ஆகும். பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்துவதாலோ அல்லது பதவி அந்தஸ்தை உயர்த்துவதாலோ நாமோ அல்லது குடும்ப அங்கத்தினரோ குதூகலம் அடையமுடியாது. அன்பினால்தான் அது முடியும். அன்பு எனப்படுவது, எதையும் பிரதி உபகாரம் கருதாது வெளிப்பட்டு ஏனையவர்களுக்கு அளிப்பதாக அமைய வேண்டும்.

#### தொட்டுணர்வதன் முக்கியத்துவம்

ஒருவரைத் தொட்டுணர்தல், அரவணைத்தல், அன்புபாராட்டுதல் இதமாக அமைதல் அவசியமே. குறிப்பாகக் குழந்தைகளுக்கு



இவ்வாறுவண்ப்பு மிக முக்கியம். பெற்றோர் அரவண்ப்புச் சீராகக் கிடைக்காமையினால் அவர்கள் முரண்பாடு கொள்கிறார்கள். வெறுப்பு, பதட்டம், உளச்சோர்வு, இன்முகம் காட்டமுடியாமல், தலையடி, நித்திரைசீரின்மை முதலான அசௌகரியங்கள் மேலெழுவதையும் அவதானிக்கலாம். மற்றையவர்களினால் இதயபூர்வமாக நேசிக்கப்படும் பொழுது அந்நபர் துணுக்குறுவதை அவதானிக்கலாம். நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவருக்கு மருந்து 10% வரையில் தான் குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது.

90% அவருக்குக் கிடைக்கும் பராமரிப்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்புணர்வு முதலானவற்றில் தங்கியுள்ளது எனக்குறிப்பிடலாம். இதனாலேயே 'மருந்து கால், மதி முக்கால்' எனும் முதுமொழி அமைந்திருக்கலாம்.

### அ. குணமாக்கும் தொடுகை

தோளில் ஆதரவான தொடுகை, நெற்றியில் மெதுவாகத் தடவுதல், தலையைத் தடவுதல் - கோதுதல், பிடரி, புறங்கமுத்து முதலானவைகளைத் தடவுதல், குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்தலாக அமையும். இந்நிலமையில் நாம் ஆதரவுடன் அளிக்கும் விளக்கங்களைக் கேட்டுச் சரியான தீர்மானம் எடுக்க முன்வருவர். அவர்களாகத் தீர்மானம் எடுப்பதால், தாமே முன்வந்து செயற்படுவர். பயமுறுத்தல், தண்டித்தல் முதலானவைகளால் அணுகமுடியாத அனைத்தையும் அன்புபாராட்டுதல், அரவணைத்தல் மூலம் இலகுவில் அணுகலாம். உயர் இரத்த அழுக்கம், குடற்புண், உடல் உளைவு, கைகால் மரத்தல் முதலானவற்றுக்கு ஆளானவர்களைத் தொடுகைச்சிகிச்சை மூலம் இலகுவில் அணுகலாம்.

### ஆ. புத்தாக்கம் அளிக்கும் தொடுகை

வகுப்பறையில் கற்கும் மாணவரின் தோளில் தட்டிக் கொடுத்தல் அவர்களுக்குப் புத்தென்பு அளிப்பதாக அமையும். ஆசிரியர் தம்மீது கொண்டுள்ள அக்கறை தொடர்பாக ஆர்வம் கொள்வர். தொழில் புரியும் இடங்களில் மேலதிகாரிகள், சகநண்பர்கள் தோளில் தட்டிக் கொடுத்தல் மேலும் உற்சாகம் கொடுப்பதாக அமையும்.

### இ. அமைதியாக்கும் தொடுகை

குழந்தை அமைதியிழந்து இருக்கும் வேளைகளில், மனையாள், அல்லது கணவன் மனக்குழப்பம் ஏற்பட்டிருக்கும் வேளைகளில் அவர்களின் தோள், தலையில் ஆதரவுடன் தொட்டுணரும் போது அவர்கள் ஆறுதல் அடைதல் கண்கூடு.



### அமைதி பேணிச் செவிமடுத்தல்

பலவிதமான நெருக்கீடுகளுக்கு நம்மவர் இலக்காவது கண்கூடு. குறிப்பாக வகுப்பு ஆசிரியரால் இவ்விதம் ஒதுங்கியிருப்பவர்களை இலகுவாக இனம் காணமுடியும். இம்மாணவர்களை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுத்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்தல் அரும் பேறாகும். ஏனையமாணவர் முன் இவ்விதம் ஆலோசனை அளிப்பதைத் தவிர்ப்போம். ஒருநாளாக ஒரு மாணவனையாவது தனிமையில் அழைத்து அவர்முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினை தொடர்பாகச் செவிமடுப்போம். பின் அவர்களை நல்வழிப்படுத்துவோம்.

### மெச்சுவதும் நேர்வழிப்படுத்தலும் (Appreciation and positive correction)

குழந்தைகள், மாணவர் செயற்பாடுகள் சிறிதாக இருப்பினும், அவற்றை மெச்சுதல் வேண்டும். சிறிய செயற்பாடுகளாக இருப்பினும் குழந்தைகளின் தினமுயற்சிகளை நாம் மெச்சவேண்டும். இதன் மூலம் அவர்கள் உற்சாகமுடன் தமது செயல்களில் ஈடுபடுவர். இதற்குமாறாக, உனக்கேன்படிப்பு? உமது குலத்து முயற்சிகளை செய்யும். இவ்விதமான ஏளனம் மாணவர் மனங்களில் ஆற்றொணாத்துன்பத்தைக் கொடுக்கும். மெச்சுவதன் மூலம் மாணவர் மத்தியில் சாதகமான பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்க முடியும்.

எல்லா மாணவர்களாலும் கற்க முடியும். சரிவர வழிகாட்டி நிற்பதே ஆசிரியர், மூத்தோர் கடமையாகும். வகுப்பில் இருக்கும் சகல மாணவர்களையும் சரிவர வழிகாட்டி நிற்போம். எல்லா மாணவர்களும் மனநிறைவாக வாழக்கூடிய குழலை உருவாக்குவோம். செய்யும் தொழிலே தெய்வம். எத்தொழில் செய்யினும், மனநிறைவோடு வாழக்கூடியதாக அவர்தம் கல்வி இடம் பெற வேண்டும்.

### அன்பு செய்தல் அரும் கலையாகும்

குடும்பத்தாருடனான மனம் திறந்த உரையாடல், குடும்ப அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களில் அன்பு பாராட்டுதல் முதலியன அரும் கலைகளாகும். தாய் தந்தையர் இருவரும் புரிந்துணர்வுடன் அன்பு செய்வாராகில் அவர்தம் குழந்தைகள் எதுவித சலனமுமின்றி இன்புற்று வாழ்வர்.

ஒரு குழந்தைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய வெகுமதியான பரிசு தாய் - தந்தையர் ஒருவரில் ஒருவர் அன்புபாராட்டும் பண்புடைமையாகும். அன்பும், நாணமும், யாவரிடத்து ஒப்புரவு செய்தலும், கண்ணோட்டமும், வாய்மையும் பெரும் பாரத்தைத்தாங்கும் ஐந்து தூண்களாகும்.

தாய், தந்தையர் தமது குழந்தைகள் யாவரையும், பாகுபாடின்றி வளர்க்கக் கடமைப்பட்டவர்களாவர். கவலையீனர்களாக நடந்து கொண்டால், சகோதரர் மத்தியில் போட்டி மனப்பான்மை மேலெழுதலைத் தவிர்க்க முடியாது. பொறுமை பேணித் திறந்த மனத்துடன் குடும்பத்தாருடன் அன்யோன்ய உறவு பேணி வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வோம்.

**தட்டிக் கொடுத்து - தொடர்பாடல், சினேக நிலமையை வளர்க்கும்.**

### **Pattering Communication Friendship**

குடும்ப அங்கத்தவரிடையே தொட்டுணர்வுடன் சம்பாசித்தல் மிகவும் அவசியமாகும். (Touching them on their palm, shoulder, hand, forehead, head, nape of the neck - establishes bond) உள்ளங்கை, தோள்மூட்டு கை, நெற்றி, தலை, கழுத்தின் பின்புறம் இவைகளைத் தொட்டுணர்வுடன் உரையாடல் அன்யோன்ய உறவை மேம்படுத்துவதாக அமையும். இதன்மூலம் அமைதியடைதல் சாத்தியமாகும். அமைதிபேணி ஆழச்சுவாசித்தல் கைகூடும். இவை மனம் திறந்த உரையாடலுக்கு இட்டுச் செல்ல உதவும்.

- \* இந்நிலமையில் குடும்பத்தாருடன் இணைந்திருந்து பிரார்த்திப்போம்; இணைந்திருந்து உணவு பரிமாறி உண்போம்; இணைந்திருந்து இன்பதுன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வோம்.
- \* எமது வசதி வளங்களுக்கு அமைய எமக்குக் கிட்டியவர், இனபந்துக்களுக்கு அன்பளிப்புச் செய்வோம்.
- \* அன்புக்குரியவர் எமக்கு அளிக்கும் அன்பளிப்பு எத்தன்மை யாதாகிலும் உவந்து ஏற்கும் மனப்பக்குவம் பெறுவோம். சில வேளைகளில் அன்பளிப்புச் செய்தவரைப் போகவிட்டுப் புறம் சொல்லுதலை முற்றாக விலக்குவோம்.

### **அன்பு பாராட்டலில் முன் உதாரணம்**

நாம் ஏனையவர்களில் அன்புபாராட்டுதல் ஊடாகவே எமது பிள்ளைகளும், இனபந்துக்கள், அயலாருடன் அன்பு செய்யும்

ஆற்றலைப் பெறுவர். எமது பிள்ளைகளுக்கு முன்உதாரணமாக வாழ்கிறோம் என்பதை மறவாது செயற்படுவோம். எம்மைப் பின்பற்றியே சமூகத்தாருடன் அன்யோன்ய உறவை எமது பிள்ளைகளும் கடைப்பிடிப்பதைக் காணலாம்.

### துன்பவலையறத் துதியுங்கள்

‘அன்புறுசிந்தையின் மேல் எழும் அவ்வொளி  
இன்புறு கண்ணியொடு ஏற்க இசைந்தன  
துன்புறு கண்ணி ஐந்தாடும் துடக்கற்று  
நன்புறு சிந்தையை நாடுமின் நீரே’

- திருமந்திரம் : 282

உள்ளன்பு கொண்டு பணிவோர் உள்ளத்தில் ஓங்கி ஒளி செய்யும் சோதிச் சிவஒளி, உயிர்களுக்குப் பேரின்ப பெருவாழ்வு தரவிரும்பி அருட்பார்வை கொண்ட திருவிழிகள் உடைய பராசக்தியுடன் சேர்ந்து, அருள்புரியத் திருவுளம் கொள்ளும். அதனால் ஆன்மாக்களைச் சிக்கவைத்துத் துன்பம் தரும் ஐம்புலன் இச்சைகளாகிய வலைகள் அறுபட்டுப்போகும். எனவே நேச உணர்வோடு ஈசனைத்தேடி உய்யும் வகையறிந்து எம் வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வோம்.

### நல்லோரிணக்கம் வேண்டும்

‘அவமதிப்பும் ஆன்றமதிப்பும் இரண்டும்  
மிகை மக்களான் மதிக்கற் பால - நலமுணராக்க  
கையறியா மாக்கள் இழிப்பும் எடுத்தேத்தும்  
வையார் வடித்தநூ லார்’

- நாலடியார் : 163

**கருத்துரை :** தூற்றினாலும், போற்றினாலும், இரண்டையும் ஒன்றாக ஏற்றுக்கொண்டு பாராட்டும் பண்பு, பெரியோர் பால் உண்டு. இழிந்த கீழ் மக்களின் பழிப்பும், பாராட்டும் ஒரு பொருளாக மாட்டா கற்றறிந்த பெரியோர்க்கு.



## இல்லறம் நல்லறமாகும்

‘அணைதுணை அந்தணர் அங்கிஉள் அங்கி  
அணைதுணை வைத்தன் உட்பொருளான  
இணைதுணை யாமத்து இயங்கும் பொழுது  
துணையணை ஆயதோர் தூய்நெறி ஆமே’

- திருமந்திரம் : 216

பொருந்திய துணையுடன் இல்லற தர்மத்தில், வேள்வித்தீ வளர்த்து வெளியே செய்யும் தானதருமங்கள் இரண்டுக்கும் துணையான வேள்வி செய்வதன் உட்பொருள், இணைதுணையான கணவனும், மனைவியும் சிவமும் சக்தியுமாய் இல்லற இன்பத்தில் (யாமத்தில்) அதிகாலைப் பொழுது (நள்ளிரவு கடந்து நான்கு மணித்தியாலம்) ஈடுபட்டு நல்லறம் காத்தல் வேண்டும். இதுவே இல்லற தர்மத்தின் தூய நெறியாகும்.

மேலும் காலை, மாலையில் இருவேளையும் வேதம் ஓதி வேள்வி செய்தால் குண்டலினி - மூலாதாரம் மேலோங்கிச் சிவசக்தியாக நிற்கும் (தாது இரண்டு - சுக்கிலம், சுரோணிதம்) ஆண் - பெண்ணின் உயிர்ச்சத்துக்கள் கலப்பால் உடல்இரண்டும் சிறகடித்து வானில் பறப்பது போல் இருக்கும். ஆணும், பெண்ணுமாகிய பறவைகள் இரண்டும் இதனால் மாற்றம் அடைந்து மயக்கம் கொள்ளும். நாம் நல்வாழ்வு வாழ தானதருமங்கள் செய்தல் வேண்டும். இதன்மூலமே இல்லறம் நல்லறமாக அமையும். எல்லோருக்கும் பணமும், புகழும் தேவைப்படவே இருக்கிறன. இன்று இப்படிச் செல்வமும் செல்வாக்கும் பெற்று இவர்கள் வாழ்வதற்குக் காரணம் அவர்கள் அன்று செய்த தானமும் **தருமமுமேயாகும்**. விளாங்காய் வட்டவடிவமாவும், களாக்கனி கருப்பாகவும் இருக்கக் காரணம், அவற்றின் இயல்புதானே தவிர அவற்றை யாரும் உருவாக்கவில்லை. அதே போலத்தான் நல்வாழ்வு **தருமத்தின் இயல்பான** பலனாகும்.

‘வளம்பட வேண்டாதார் யார் யாரும் இல்லை  
அளந்தன போகம் அவர்அவர் ஆற்றால்  
விளங்காய் திரட்டினார் இல்லை, களங்கனியைக்  
காரெளச் செய்தாரும் இல்’

- நாலடியார் : 103



கணவன் - மனைவி இருவரும் மனம் ஒன்றித்து இசைந்து வாழ்வதே இல்லறமாகும். ஒருவர் தேவையை மற்றவர் குறிப்பால் அறிந்து, விட்டுக்கொடுத்து நடப்போமாகில் குடும்பவாழ்க்கை இனம்புரியாத மனநிறைவைக் கொடுக்கும். இவ்வம்சம் வெற்றியளிப்பதற்கு ஒருவர் பேச்சை மற்றவர் ஒருமைப்பாட்டுடன் செவிமடுத்தல் அவசியம். எமது இல்லறம் செழுமையடைவதற்கு கணவன் - மனைவி இருவரும் ஒருவரில் ஒருவர் பூரணவிசுவாசமாக இருத்தல் அடிப்படைத் தேவையாகும்.

நம்பிக்கையெனும் அத்திவாரத்திலேதான், குடும்பம் என்னும் பல அடுக்கு மாளிகை கட்டப்படுகிறது. ஆனால் பல குடும்பங்களில் பலவிதமான விபரீதங்கள் காலத்துக்குக் காலம் மேல் எழுவதை அவதானிக்கலாம். இவ்வாழ்க்கைக் கேற்ப தன் கணவன் வருவாய் அறிந்து, வாழ்க்கை நடத்துபவளே சிறந்த வாழ்க்கைத் துணையாவாள்.

‘மனைத்தக்க மாண்புடையளாகித் தற்கொண்டான்  
வளத்தக்காள் வாழ்க்கைத் துணை’

- திருக்குறள் : 51

கணவன், மனைவி மீது கொள்ளும் அக்கறை, புரிந்துணர்வு, அன்புராட்டல், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் நடந்து கொள்ளல், புண்படுத்தாத வார்த்தைப் பிரயோகம், முகமலர்ச்சியுடனான உபசரணை முதலியன குடும்ப உறவைச் செழுமை சேர்ப்பதாக அமையும். மனம் திறந்த உரையாடல் மிகமுக்கியமாகும். தகவல்கள் சரிவரப் பரிமாறா நிலமை மேலெழும் போது ஒருவரில் ஒருவர் ஐயுறவு கொள்ள நேரிடும்

‘தனது சரீரத்தைப் பேணுவது போன்று மனையானைப் பேணுவாயாக’ - முதுமொழி. பாதிக்கும் சொற்பிரயோகங்களை முடியுமான வரைதவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக - மனைவியை நோக்கி கணவன் ‘உமக்கு என் பேச்சு ஏறாது - தோல் மரத்துப் போச்சு’ எனக் குறிப்பிடுகிறார். மனைவி பதிலுக்கு ‘உங்கடை அப்பாவும், உங்கள் அம்மாவைப் படுதாசன வார்த்தைகளால் பேசுவார். அதை மறந்து போனீர்களா?’ எனக்குறிப்பிடலாம். வாக்குவாதம் மனத்தில் விபரிக்கமுடியாத வேதனையைக் கொடுக்கும். ஆதலால் நாவடக்கமாகப் பொறுமை பேணிய உரையாடல் அவசியம் என்பது புலனாகிறது.

வாய்த்தர்க்கம், நாளடைவில் வலுவடைதலும், ஒருவர் முகத்தை இன்னொருவர் பார்க்க முடியாதவளவு மனப்பாரம் மேலோங்கக் காரணமாக அமையலாம். இருவருக்கிடையேயான அன்யோன்யம் குறைவடையலாம். உபசரணையான வார்த்தைகள் அறவே இல்லாது போகலாம். இவ்வாழ்க்கை துன்பியலைத் தொட்டதாக அமைவதைக் காண்கிறோம். உயர்பண்பு கொண்டவராகில் இருவரும் நெறிதவறமாட்டார்கள். இயமநிலை தாழ்நிலையாகில் வாழ்க்கை தடம்புரள்வதாக மாற்றம் பெறலாம். அமைதியின்மை மேலோங்கில் தொற்றாத்தன்மை நோய்களின் இருப்பிடமாக எமது வாழ்க்கை அமையும். (நீரிழிவு, அதிரத்த அமுக்கம், பாரிசுவாதம், மாரடைப்பு, மூட்டுளைவு, புற்றுநோய் முதலியன.)

### இருவரும் பாதிப்பு அடைவர்

நெருக்கீட்டுக்கு கணவன் - மனைவி (இவ்விதமான சூழலில்) இருவரும் ஆளாகிய பல சந்தர்ப்பங்களைக் கண்டிருப்போம். 'ஒருவனுக்கு ஒருத்தி', இத்தாரக மந்திரம் போற்றப்படவேண்டும். கற்பு என்பது மனைவிக்கு மாத்திரமல்ல கணவனுக்கும் உரியது என்பதை எம் கவனத்திற்கொள்வோம்.

சந்தர்ப்பம், சூழல்கள் இவ்விதமான நெருக்கடிகளை ஏற்படுத்துவதாகவும் அமைவதுண்டு. பலவிபரீதங்களை இவ்விதமான குடும்ப உறவு ஏற்படுத்தும் என்பதை நன்குணர்ந்து உயர்பண்பு பேணல் அவசியமாகும்.

'இடிக்கும் துணையாரை ஆள்வாரை யாரே  
கெடுக்குந் தகைமையவர்'

- திருக்குறள் : 447

ஒருவன் பிழையான வழியில் செல்லும்போது அதைக்கண்டித்துக் கூறுபவரைத் துணைகொள்ளல் மிகமிக அவசியமாகும். அறத்தினை அறிந்த மூத்த அறிஞர் நட்பு மிக அவசியம். அவர்தம் ஆலோசனைப்படி நடக்கில் எவ்வித இடர்பாடும் இலகுவில் சம்பவிக்க மாட்டாது. நல்லாரைக் காண்பதும் நன்று; நல்லார் சொற் கேட்பதும் நன்று; நல்லோருடன் இணங்கியிருப்பதும் நன்று. 'நீர் ஆருடன் சேருகிறீர் அதுவாவீர்' என்பது முதுமொழி.

### சந்தர்ப்பம் - சூழல் பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா?

சிலவேளைகளில் சந்தர்ப்பம், சூழல் ஒருவரைக் கீழ்நிலைக்குத் தள்ளுவதாகவும் அமையலாம். 'எறும்பூக் கற்குழியும்' - முதுமொழி. பலமுறை எறும்புகள் (போய்வர) ஊர்வதனால் கல்லும் தேயும். அதுபோல பெண்களுடன் உரையாடி நீண்டநாள் பழகி வந்தாலும், தவத்தினால் அடைந்த ஒருவருடைய மன உறுதியானது நாளடைவில் தளரமுடியும்.

‘பகர்ச்சி மடவார் பயில நோன்பு ஆற்றல்  
நிகழ்ச்சி தரு நெஞ்சத் திட்பம் - நெகிழ்ச்சி  
பெறும் பூரிக்கின்ற முலைப் பேதாய்! பல்கால்  
எறும்பு ஊரக் கல்குழியுமே’

- நன்னெறி : 23

நாம் பழகுவதற்கும் ஓர் எல்லையுண்டு. குறிப்பிட்ட எல்லை மீறின் விபரீதம். சமூகம் எப்படி நோக்கும்? குறிப்பாக குடும்ப உறவு சீர்குலையின் அவர்தம் பிள்ளைகள் நிச்சயமாகப் பாதிக்கப்படுவர். அவர்களின் குழந்தைகளே (வாரிசு) அவர்களின் தேட்டமாகும். முதிசமாகும். இவற்றை நன்கு சீர்தூக்கின் நிச்சயமாக நாம் பிழைவிட வேண்டிய வாய்ப்பே இல்லாது போகும்.

### முன்மாதிரியான மூத்த தம்பதியினரை நோக்குக.

மூத்த வயதிலும் கணவனை நிழல் தொடர்வது போல பின் செல்லும் வாழ்க்கைத் துணையை அவதானியுங்கள். ஐம்பது, அறுபது வருடங்கள் ஒருவரை ஒருவர் ஆதரித்து வாழ்ந்தார்கள். கஷ்டத்திலும், துன்பத்திலும் சரி, சந்தோசமான சூழலிலும் சரி விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடனும் மன்னிக்கும் சுவாபம் மேலோங்கிய நிலையிலும் அவர்கள் நடந்து கொள்வது புலனாகும். கோவில் தரிசனம், மணவிழா, வைத்தியசாலை, பஸ்தரிப்பு நிலையங்களில் இம்மூத்த தம்பதியினரின் வாழ்வியல், சாதகமான நடத்தைக் கோலத்தை அவதானிக்கலாம்.

### பிறன் மனை நோக்கல் - அதன் பாதிப்பு

பிறன் மனைவியை விரும்பும் அறிவின்மை உலகில் அறம், பொருள் அறிந்தவரிடத்தில் எழுமாட்டாது.

‘பிறன் மனைவியை விரும்பிப் பார்க்காத பேராண்மை சான்றோர்க்குத் தர்மம் மட்டுமன்று; நிறைந்த ஒழுக்கமும் ஆகும்’.

‘பிறன்மனை நோக்காத பேராண்மை சான்றோர்க்கு அறனொன்றோ ஆன்ற ஒழுக்கு’

- திருக்குறள் : 148

### இல்றம் நல்றமாகும்

பலர் முன்னிலையில் மணவாழ்வு கண்டவர்; நீண்டகாலம் ஒருவரை ஒருவர் ஆதரித்து வாழ்ந்த பண்புடையவர்; பிள்ளைகளை உயர் நிலையில் பேணிக்காத்து வளர்த்தவர் எந்நிலையிலும் தடுமாறக் கூடாது. அன்புடைய மனைவி வீட்டில் வழிமேல் விழிவைத்து பிள்ளைகளுடன் காத்திருக்கிறாள். பிறர் தமது வாழ்க்கைத் துணையை பேணிப்பாதுகாக்கும் சூழல், இந்நிலையில் தமது வீட்டில் பழுத்த பலாப்பழத்தை உண்ணாது, காட்டில் பழுத்த ஈச்சம்பழத்தைப் பெறத்துன்பப்படுவது போன்றதாகும். இவ்விதமாகச் சீரழிபவர் தமது மனையானைத் துன்புத்துவது மாத்திரமல்லாமல், அவர் குடும்பத்தில் அங்கம் பெறுபவர் அனைவரையும் துன்பத்தில் ஆழ்த்துவதாகவும் அமைவதைக் கண்கூடாக காண்கிறோம்

‘ஆத்த மனையாள் அகத்தில் இருக்கவே  
காத்த மனையானைக் காழுறுங் காளையர்  
காய்ச்ச பலாவின் கனியுண்ண மாட்டாமல்  
ஈச்சம் பழத்துக் கிடருற்ற வாரே’

- திருமந்திரம் : 201

கணவன் - மனைவி இணங்கி வாழ்தல் பெரும் தவப்பேறாகும். நீண்டகாலமாக வாழ்க்கைக்குத் துணையாக வாழ்ந்தவர்; கஷ்டதுண்பத்தை யேற்று இணங்கி வாழ்ந்தவர். இத்துணையானவர் மனம் பேதலிக்க இடம் அளிக்கக் கூடாது. எனவே விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் தம்பதியினர் வாழ்க்கை அமைய வேண்டும். யார் ஒருவர் முதலில் விட்டுக் கொடுக்கிறாரோ, அவரே ஞானவந்தராகக் கருதப்படுவார். இணங்கி வாழும் குடும்பத்தை ‘நல்லகுடும்பம் பல்கலைக்கழகம்’ எனக்குறிப்பிடுவர்.





## இறையருள் விதித்தது இல்லை வாழ்வு

ஆதியாகிய பரம்பொருள் அனைத்தையும் உருவாக்குகிறான். முன்பு உடலைவிட்டு நீங்கிய பொறி ஐந்து, புலன் ஐந்து, பெரும் பூதங்கள் ஐந்து, ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்து, மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம், ஆன்மா என இருபத்தைந்து தத்துவங்களையும் இறைவன், தாயாரின் கருப்பைக்குள் இருக்கும் உயிரோடு பொருந்தச் செய்து உதவுகிறான். மேலும் அவ்வுயிர்க்குத் தேவையானதை உணர்ந்து அவை தோன்ற அருள் செய்கின்றான்.

தவயோகத்தில் உணர்ந்து அறியக்கூடிய நெருப்பும், நீரும் கலந்த உயர்ந்த மூலாதாரத்தில் இறைவன் திருவடிகளை நெஞ்சிலும், நினைவிலும் பதிந்திருக்கச் செய்து கருவில் உள்ள இன்னுயிரைப் பொறுமையுடன் காத்துப் பின் பத்து மாதங்கள் கழித்து அது வெளிப்படவைத்துள்ளது பரமன் திருவருளேயாகும். குறிப்பிட்ட கர்ப்பகாலத்தில் இத்தாயானவள் மனநிறைவாக வாழ வழிகாட்டவேண்டிய பொறுப்பு அக்குடும்பத்தினரையே சாரும். நெருக்கீடுகள், மனஉறுத்தல்கள், இடம்பெயர்வு, போர் அனர்த்தங்கள் சம்பவிக்குமாகில், அதன் தாக்கம் அக்கருவில் உருவாகும் குழந்தையிலும் ஏற்படும் என்பதை விஞ்ஞான ஆய்வுகள் நிரூபணமாக்குகின்றன.

எமது நாட்டில் ஏற்பட்ட போர்ச்சூழல் நிச்சயமாக அதன் தாக்கத்தை எமது குழந்தைகள் மத்தியில் ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. எமது குழந்தைகள் பலவிதமான சமூக விரோதச் சூழலில் சிக்கித் தவிப்பது அவர்கள் வாழ்ந்த சூழ்நிலையேயாகும் என்பதை மறுக்க முடியாது.

‘இன்புறு காலத்து இருவர்முன்(பு) ஊறிய  
துன்புறு பாசத் துயர்மனை வானுள்ளன்  
பண்புறு காலமும் பார்மிசைவாழ்க்கையும்  
அன்புறு காலத்(து) அமைத்தொழிந்தானே’

- திருமந்திரம் : 453

இன்பம் அடையவிரும்பிய கணவன் - மனைவியாகிய இருவரும், பிறவிதோறும் தொடரும் துன்பந்தரும் வினைப்பயனாகிய பாசத்தால் சிக்கிட, வினைக்கிடமான உடம்பில், உயிர்த்த உயிர், இந்த உலகில் வாழ வேண்டிய கால அளவையும் ஏற்கவேண்டிய வாழ்க்கை முறையையும், இறைவன் மீது அன்புடைய கணவன் - மனைவியிருவரும் இன்புறக்கூடிய காலத்திலேயே அமைய அவ்விறைவன் அருள் செய்துவிட்டான்.

ஆன்மாவோடு இறைவன் உடம்பினுள் இருக்கிறான். எப்போதும் உடம்பினுள் நிற்கின்ற இணையில்லாச் சொரூபத்தை இவ்வான்மா அறிவதில்லை. ஒளிவடிவாக எம்முள் இறைவன் இருப்பதை எமது பாவவினையினால் உணராது இருக்கிறோம். எமது இதயக்குகையில் இருக்கும் இறைவனை நாம் உணர்வதற்கும், துதிப்பதற்கும் இறை ஆசியும், முன்வினையும் அவசியம். அஞ்ஞானம் மேலிட்டதனால் ஆணவத்தின் பிடிக்குள் சிக்கியுள்ளோம். இதனால் இறைவனை உணரமுடியவில்லை. ஐம்புலன்களின் வசப்பட்டு அதன் வழிச் செல்வதனால், இறைவனின் வியாபகத்தை உணராதவராகின்றோம். 'அவன் அருளாலே அவன் தாள் வணங்கி' என்பது சிவபுராணம். இறை ஆசியின்றி எதுவும் நடக்காது என்பது புலனாகிறது.

### குசவனும் தண்டச் சக்கரமும்

தண்டச் சக்கரத்தில் பிசைந்த மண்ணைக் குசவன் அள்ளிவைத்துச் சக்கரத்தை இயக்குகிறான். அவன் மனதில் உதித்தவாறு பாத்திரங்கள் வெளிவந்து கொண்டு இருக்கின்றன. அம்மண்ணைக் கொண்டு பல உருவங்களைத் தோற்றுவிக்கிறான். குசவனைப் போன்று நந்தியெயம்பெருமான் பல்வேறு உயிரினங்களைத் தமது விருப்பப்படி தோற்றுவிக்கின்றார்.

ஆண், பெண் இன்பச் சேர்க்கையால் கரு உண்டாகிறது. இச்சிற்றின்பச் சேர்க்கையை பேரின்பமாகக் கருதி இக்குழந்தைகளைப் பேணிவளர்க்க வேண்டும். இந்நிலையைத் திருவள்ளுவர் - 'மனைவியின் சிறந்த பண்பே இல்வாழ்வுக்கு மங்கலம், நன்மக்கட் பேறு உடையதாய் இருத்தல் அதற்கு நல்ல அணிகலனாகும்' எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

‘மங்கலம் என்ப மனைமாட்சி மற்று-அதன்  
நன்கலம் நன் மக்கட்பேறு’

- திருக்குறள் : 60

கரு உற்பத்தி, கரு வளர்ச்சி, நன்மக்கட்பேறு, நல்ல மனையாள் கணவன் அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்தவரமாகும். கரு உற்பத்திக் காலத்தில் பெற்றோரின் பண்பியல்புகளுக்கு ஏற்பவே கருவளர்ச்சி, விருத்தி அமையும் என்பதை கவனத்திற் கொள்ளவேண்டியவர்கள் ஆகின்றோம். வாக்குவாதம், முரண்படல், தகாத வார்த்தைகள், குத்திப்பேசுதல், குடிபோதையில் குடும்பத்தாருடன் தகராறு, அயலாருடன் முட்டி மோதுதல், சமூகவன்முறைகள் யாவும் கருவளர்ச்சியைப் பாதிக்கவே செய்யவல்லன. எனவே கர்ப்பகாலத்தில் உயர் பண்புடன் வாழ்க்கையை அமைத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

கணவன் - மனைவியின் வாழ்க்கை கருத்தொருமித்ததாக அமைதல் அவசியமாகும். இதன்மூலம் செழுமையான குழந்தையைப் பெறுதல் சாத்தியமாகும். பழிச்சொல் ஏற்படாத நற்பண்புடைய மக்களைப் பெற்றிருந்தால், ஒருவனுக்கு ஏழு பிறப்பிலும் தீவினைப்பயன்களாகிய துன்பம் ஏற்படமாட்டாது.

‘எழுபிறப்பும் தீயவை தீண்டா பழி பிறங்காப்  
பண்புடை மக்கட்பெறின’

- திருக்குறள் : 62

இதே போன்று இறைவன் பல உயிரினங்களைத் தோற்றுவிக்கிறார். ஆண், பெண் இணைவதனால் - இவ்வின்பச் சேர்க்கையால் கரு உண்டாகிறது. இச்சிற்றின்பச் சேர்க்கை - பேரின்பமாக்கிக் குழந்தையைப் பேணிப் பாதுகாப்புடன் வளர்க்கவேண்டும். மனைவியின் சிறந்த பண்பே இவ்வாழ்வுக்கு மங்கலம். நல்ல மக்கட்பேறு உடையதாய் அமைதல், அதற்கு நல்ல அணிகலனாக அமையும்.

இவையாவும் இறை ஆசியால் சம்பவிக்கின்றன. கருவுற்பத்தி காலத்தில் பெற்றோரின் பண்புநிலைக் கேற்பவே கருவளர்ச்சி அடையும்

என்பதை எமது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். கணவன் - மனைவியின் பண்பு, கருத்தொருமித்த இல்வாழ்க்கை சிறப்பாக அமையும்போது கருவளர்ச்சியும் உயர்நிலையில் அமையும் என்பது விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மையாகும். ஈருடலாக இருப்பினும், உணர்வுபூர்வமாக ஒன்றிப்பதனால் கருநிறைவாக வளர்ச்சியடையும். சேர்க்கையின் போது சுக்கிலமானது ஆணிடமிருந்து பிரிந்து ஐந்து விரல்கடை ஓடி விழுந்தால் பிறக்கும் குழந்தையின் ஆயுள் நூறாண்டாகும். நான்கு விரல்கடை ஓடி விழுந்தால் ஆயுள் எண்பதாகும். இங்கு நாம் விளங்கிக் கொள்வது சுக்கிலத்தை வெளிப்படுத்தும் பிராணனது இயக்கத்திற்கேற்ப ஆயுள் அமையும் என்பதைத் திருமந்திரம் வெள்ளிடை மலை எனத் தந்திருக்கிறது.

‘பாய்ந்தபின் னஞ்சோடில் ஆயுளும் நூறாகும்  
பாய்ந்தபின் னாலோடில் பாரினில் எண்பதாகும்  
பாய்ந்திடும் வாயுப் பகுத்தறிந் திவ்வகை  
பாய்ந்திடும் யோகிக்குப் பாய்ச்சலு மாமே’

- திருமந்திரம் : 479





## மூச்சுக்காற்று முதுமையைத் தடுக்கும்

பிராணனும் மனமும் பிரியாது ஒருசேர அடங்கிப் பிராணன் இருக்கில் பிறப்பு, இறப்பு இல்லை. அப்படியில்லாமல் பிராணன் மேல் செல்லாமல் கீழே சென்று (மடைமாறி) மாறி மாறி நடக்கின்றபோது உயிர்க்குப் பிறப்பு, இறப்பு உண்டாகும்.

மூச்சுப்பயிற்சியில் மூன்று நிலைகள்

‘ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்  
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்  
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டில் ரேசகம்  
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சகம் ஆமே’

- திருமந்திரம் : 568

இடது பக்க மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக - மூச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்தல் பூரகம் எனப்படும். இது பதினாறு மாத்திரை அளவாக அமையும். இழுத்த மூச்சை அறுபத்து நான்கு மாத்திரை காலம் வைத்திருத்தல் கும்பகமாகும்.

இடது பக்கம் வழியாக உள்ளே இழுத்து நிறுத்தி வைத்த மூச்சை வலப்பக்க மூக்குத்துளை வழியாக முப்பத்திரண்டு மாத்திரைப் பொழுதில் மெல்ல வெளியே விடுதல் இரேசகமாகும். முன்னே சொன்ன இடது மூக்குத்துளை வழியாக உள்ளே இழுத்துப் பின்வலப்பக்கமாக விடுவதை மாற்றி, வலப்பக்கமாக இழுத்து இடப்பக்கமாக விடுவது வஞ்சனை எனப்படும்.

பிறந்த கணத்தில் இருந்து சுவாசிக்கிறோம். கடைசி மூச்சுவிடும் போது மரணம் சம்பவிப்பதாக அமையும். இடைப்பட்ட வாழ்நாளில் இடைவிடாது தொடர்ந்து சுவாசித்துக் கொண்டே இருக்கிறோம். ஒரு நிமிடத்திற்குச் சரியாகப் பதினெட்டு முறைகள் சுவாசிக்கிறோம். ஆனால், மனப்பதட்டம், பயம், கவலை, கோபாவேசம், பதகழிப்பு, நெஞ்சு படபடப்பு, கை கால் நடுக்கம் முதலானவை சம்பவிக்கும் வேளைகளில் எம்மை அறியாது சுவாசம் தீவிரம் அடைவதாக உணரமுடியும்.

இவ்வேளையில் எமது சுவாசம் 20-30 முறைகளுக்கு மேலாகவும், சுவாசிக்கும் நிலைமை ஏற்படலாம். சொற்பதட்டம், நடுக்கம், மயக்கம் சம்பவிக்കின் மேலும் சுவாசம் தீவிரம் அடையும். வாழ்க்கையில் ஒருவர் எத்தனை முறைகள் சுவாசிப்பார் என்பது முன்கூட்டியே நிர்ணயம் ஆனவைகளாகும். ஆனால் நாம் அமைதி பேணிய சுவாசத்தைக் (ஆழமாகச் சுவாசித்தல், நாம் உச்சாடனம், தியானம், ஜெபம், பிராணாயாமம் முதலாவைகள் ஊடாக) கடைப்பிடிப்போமாகில் எம்மையறியாது அமைதி கிட்டுவதை உணரலாம்.

இயல்பாக நிமிடம் 18 முறைகள் சுவாசிக்கும் நாம், இப்பயிற்சி மூலம் 12-15 முறைகள் வரை ஆறுதலான சுவாசத்தை அமைத்துக்கொள்ள முடியும் என்பதைக் காலக்கிரமத்தில் எம்மால் உணரமுடியும். தொடர்ந்து கடைப்பிடித்துவரும் நிலையில் எமது பழக்கவழக்கமாக எமது வாழ்வுடன் இவ்வம்சம் இணைந்து இருப்பதாக அமைந்துவிடும். இதன்மூலம் நாம் நூறு வருடங்களுக்கு மேலாக இயல்புவாழ்க்கை வாழலாம்.

### மூச்சுப் பயிற்சி

இடதுபக்க மூக்கின் வழியாக மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து வசப்படுத்தி உள்ளே அடக்கமுடிந்தால் உடல்பளிங்குபோல் ஒளிவீசித் திகழும். உடல் முதுமை உற்றாலும் இளமை மாறாதிருக்கும். இம்முறையை அறிய ஆசிரியரின் உதவி நிச்சயம் தேவை. இப்பயிற்சி உடையவரின் உடல் காற்றை விட மிகவும் இலேசாகும். போற்றத்தக்க மேன்மையுடையவனாக அவன் எங்கும் செல்லும் ஆற்றல் உடையவனாவான்.

நாம் எங்கு இருந்தாலும் இருக்கும் இடத்தில் இருந்தபடியே இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம். உடம்புக்கு எக்கேடும் வரமாட்டாது. உள்ளிழுத்துக் காற்றை நிறுத்தி பின் வெளியேற்றும் முறை வாய்க்கப்பெறின், தலைமைப் பொறுப்புடன் ஒருவன் திகழ்வான். இப்பயிற்சி மூலம் பிராணவாயுவையும் சக்தியையும் உள் இழுக்கிறோம். இப்பயிற்சி மூலம் நாம் உள்ளெடுக்கும் காற்று இரத்தத்துடன் இணைந்து உடல் பூராகவுமுள்ள கலங்கள் யாவற்றுக்கும் கிட்டுவதாக அமையும். இயற்கையாக இப்பரிமாற்றம் கலங்களுக்கும் கிட்டும் நிலையாக அமைகிறது. இதன் மூலம் உடல் உறுதி பெறுவது மாத்திரம் அல்லாமல், மனஅமைதி தானாகவே வந்து அமைவதை எம்மால் உணர முடியும்.

‘வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்  
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்  
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்  
வளியினும் வேட்டு அளியினும் ஆமே’

- திருமந்திரம் : 569

### நாம உச்சாடனத்தின் பெருமை

நாம உச்சாடனத்தின் மூலம் இப்பயிற்சி செய்தல் மிகவும் அனுசூலமாக அமைவதை எம்மால் உணரமுடியும். நாம உச்சாடனம் மிகவும் உயர்ச்சி கொண்டதாகும். சரிவரக் கடைப்பிடிக்கும் போது எம்மை அறியாது மூச்சை உள்ளெடுக்கிறோம். அமைதி பேணி இசைக்கும்போது எம்மை அறியாது மூச்சை உள்ளெடுக்கிறோம். இசைக்கும்போது குறிப்பிட்ட அளவு நேரம் சுவாசப்பையில் அப்பிராணவாயு நிலைபெறுவதாக அமைவதை அனுபவரீதியாக எம்மால் உணரமுடியும். தொடர்ந்து இசைக்கும் போது கரியமிலவாயு வெளியேறுவதாக அமையும். காற்றை உள்ளெடுத்து சுவாசப்பையில் வைத்திருந்து பின் கரியமில வாயு வெளியேறுவது ஒரே மூச்சில் அமைவதாக வேண்டும். (காற்றை உள்ளிழுப்பது - பூரகம்; நிறுத்திவைத்தல் - கும்பகம்; வெளியே விடுதல் - இரேசகம்.)

உதாரணமாக :

01. ‘ஓம்..... நமோ..... பகவதே’ - சுவாமி அரவிந்தரின் சமஸ்கிருத மந்திரம்.

\* ஓம்..... காற்றை உள்ளெடுத்தல் ; நமோ.... மூச்சுநிலை கொள்வதையும், பகவதே - காற்று வெளியேறுவதையும் உச்சாடனத்தின் போது உணரமுடியும்.

‘ஓம் நமோ நாராயணா’

02. வாய் அசைத்தல் - சத்தம் வெளிவராது உச்சாடனம்

\* உடல் உறுப்புக்கள் முழுமையாக இயக்கம் பெறும். - ‘ஓம்’, ‘ஓம் நமசிவாய’

03. வாய் மூடி மனத்தால் உச்சாடனம் - ‘சிவாய நம’, ‘ஓம் நமோ நாராயணா’



## மூச்சுப்பயிற்சியின் சூட்சுமம்

நாம் பிறந்தவுடன் முதல் மூச்செடுக்கிறோம். மரணம் நிகழும்போது கடைசி மூச்சாக அமைந்து விடுகிறது. மனிதர்கள் மட்டுமன்றி விலங்குகள், பறவைகள், ஊர்வன அனைத்துமே தொடர்ந்து சுவாசிக்கின்றன. பக்ரீறியா போன்ற நுண்ணுயிர்களும் தொடர்ந்து சுவாசிக்கின்றன. சுவாசமே எமது உயிராகும். எனவே அமைதிபேணிச் சுவாசிக்கும் பேற்றைப் பெற்றுக் கொள்வோமாகில் நாம் மனநிறைவாக நூறு ஆண்டுகளுக்குமேல் உயிர் வாழலாம்.

சுவாசம் இருபகுதிகளைக் கொண்டது.

அ. உள் சுவாசம் - காற்றை உள்ளே இழுப்பது.

ஆ. வெளிச்சுவாசம் - காற்றை வெளியே விடுவது.

அறுபத்தைந்து வயது தொடக்கம் எழுபத்தைந்து வயதுவரை இளம் முதுமையென்பர். 75-85 வரை முதுமையில் முதுமையென்பர். முதுமையடைய இயல்பாகவே சுறுசுறுப்புக்குறைவதாக நாம் உணர்வதுண்டு. ஆனால் நாம் ஆழமாக சுவாசிக்கும் கலையைத் தெரிந்துகொண்டால் 99 வயது ஆனாலும் மனம் தளராது உடல் உறுதியுடன் நடமாடுதல் சாத்தியமாகும். இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

இவ்வடிப்படை உண்மையைத் தெரிந்திருந்தபோதிலும் இதை நடைமுறைப்படுத்துபவர் ஒரு சிலரேயாகும். 'சிவாயநம எனச் சிந்தித்திருப்போருக்கு அபாயம் ஒரு நாளும் இல்லை' என ஒளவைப் பிராட்டி பாடிவைத்தார். இம்மந்திரத்தை மானசீகமாக உச்சாடனம் செய்வோம். இதே போன்றுபிரணவமந்திரமான 'ஓம்' எனும்மந்திரத்தையும் மானசீகமாகச் செய்வோம். இதன் மூலம் நாம் உயிர்நிலையில் எமது சுவாசத்தைப் பேணுபவர்களாக அமைந்துவிடுவோம்.

பெரும்பாலானோர் ஓரளவு வயது எட்டியதும் உலாவருவதையே குறைத்துக் கொள்கின்றனர். இதனால் இயல்பாகவே சுவாசிப்பது குறைவடைகின்றது. நடமாடமுடியாமை - ஒரு மூலையில் ஒதுங்கும்



நிலமையை நாமாகவே ஏற்படுத்திக்கொள்கிறோம். இதனால் மரணபயத்திற்கு இலக்காவதுண்டு. அந்தமரணபயமே பெரும் துன்பத்தில் ஆழ்த்தி விடுகிறது. மரணமும் காலனும் அஞ்சத்தகுந்தவை அல்ல என்பதை உணர்த்தவே 'எட்டி உதைக்கின்றேன் உதைக்கும் குறியதுவாமே' என்ற சொற்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இடகலையில் (இடப்பக்கம்) மூச்சை உள் இழுத்து, இறக்கி - வலப்பக்கவழியாக வெளிவிட்டு, இருபக்கமும் செய்து, உள்ளே மூச்சுக்காற்றை நிறுத்தி ஆசனம் செய்யினும், மூச்சை உள்ளுக்குள் நிறுத்தும் காலஅளவைக் கணக்கைப் பலர் அறிவதில்லை. மூச்சுக்காற்றை உள்நிறுத்தும் காலஅளவும் கணக்கும் தெரிந்த அறிவாளர் எமனை எதிர் கொண்டு, வெற்றி பெறும் ஆற்றலாளர் ஆவர்.

'ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்  
காற்றைப்பிடிக்கும் கணக்கறிவார் இல்லை  
காற்றைப்பிடிக்கும் கணக்கு அறிவாளர்க்குக்  
கூற்றை உதைக்கும் குறிஅது ஆமே'

- திருமந்திரம் : 571

தின வாழ்க்கையில் நாம் அனைவரும் இப்பயிற்சியைச் செய்தலின் அவசியம் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. பிராணவாயுவும், பிராணசக்தியும் பிரபஞ்சத்தில் இருந்து எமக்குத் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. எனவே இம்மூச்சுப்பயிற்சியைக் குருவழிகாட்டலில் பயிற்சிசெய்து நாம் ஒவ்வொருவரும் உயர்நிலை அடையலாம். முதுமை எம் அனைவருக்கும் சவாலேயாகும். இவ்வாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளவோமாகில் இறுதி மூச்சுவரை இயல்புவாழ்க்கை வாழ்ந்து இயற்கையெய்தல் சாத்தியம் என்பதை திருமூலர் சுவாமிகள் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

'காற்றைப் பிடித்தவன் கடவுளும் ஆகலாம்'



## உள்ள உடம்பு ஆலயம்

எமது உடம்பு எண்ணாண் கொண்டது. அவரவர் கைகளில் எட்டுச் சாண் அளவே உள்ள உடம்புக்குள்ளே - கண், கால், மற்றும் அவ்வுடம்புக்குள் மறைந்துள்ள அகக்கருவிகள், புறக்கருவிகள், தசை மறைப்பு என அறுபத்தெட்டுக் கூறாக உள்ள உடம்பினை, இவையாவும் ஒன்று சேர்த்துக் கூட்டிவைத்துள்ள தன்மையால், பரு உடலும், நுண் உடலும் பொருந்தி உடம்பாக உள்ளது.

### உள்ள உடம்பும் உயிர் உடம்பும்

‘ஆறு அந்தமாகி நடுவுடன் கூடினால்  
தேசிய மூவாரும் சிக்கென்று இருந்திடும்  
கூறும் கலைகள் பதினெட்டும் கூடியே  
ஊறும் உடம்பை உயிருடம்பு எண்ணுமே’

- திருமந்திரம் : 2129

ஆறு ஆதாரங்களாக உள்ள உடம்பின் நடுநாடிவழியே சென்று (பிராணனைச் செலுத்தி), உச்சித்தலையில் பொருந்த பத்து வாயுக்களும், ஐம்பொறிகளும், மனம், புத்தி, ஆங்காரம் என்னும் பதினெட்டும் தன் செயல் அடங்கி அமைதியற்று இருக்கும். இந்நிலையில் பதினெட்டுக்கலைகளும் சேர்ந்து சிவன் உணர்வாகிய உடம்பை, உயிர் உடம்பாக எண்ணி இயக்குகிறது.

உள்ளம் உருவென்றும், உருவம் உளம் என்றும், உயிரையே உடல் என்றும் கூறுவார்கள். ஆனால் அவற்றின் - உயிர் உடலின் உண்மைத் தன்மையை அறிந்த பெரியோர்களுக்கு கீழ்மையும் இல்லை; மேன்மையும் இல்லை; உயர்வும் இல்லை; தாழ்வும் இல்லை. அவ்வளவு ஏன் அவர்களுக்கு உள்ளம் என்ற ஒன்று பற்றிய, அது பெற்ற உடல்பற்றிய ஆசையேகூட இல்லை. நினைப்பதை மனம் அடைகிறது. உள்ளத்துள் சிவ நினைவாகவே இருப்பவர்களுக்கு சிவ நினைவுகள் தான் இருக்கும். வேறு நினைவின்றி அவர்கள் சிவமாகவே ஆகிவிடுகிறார்கள். எனவே அவர்களுக்குத் தங்கள் உடம்பு, உயிர் பற்றிய நினைவு இருக்காது என்பது கருத்தாகும்.

‘உள்ளம் உருவென்றும், உருவம் உளம் என்றும்  
உள்ளம் பரிசு அறிந்து ஓரும் அவர் கட்டு  
பள்ளமும் இல்லை; திடர்இல்லை பாழ் இல்லை  
உள்ளமும் இல்லை உருவில்லை தானே.’

- திருமந்திரம் : 2500

எமது உடம்பு பஞ்சபூதங்களால் ஆக்கப்பட்டது. மேலும் உடம்பு உணவினால் ஆக்கப்பட்டது எனக்குறிப்பிடல் சாலப்பொருந்தும். தாயின் போசனை ஊடாகவே கரு வளர்ச்சியடைகிறது. கர்ப்பகாலத்தில் போதியளவு நிறை உணவு கிட்டும்போதுதான் குழந்தை ஆரோக்கியமான குழந்தையாய் பிறக்க முடியும். இக்குழந்தைகள் சராசரி 3kg ஆக இருக்கும் போதுதான் முழுநிறைவான குழந்தையாகக் கருதமுடியும். குழந்தைப்பருவம், வளரிளம்பருவம், கர்ப்பகாலம், பாலூட்டும் காலம் முதலான பருவங்களில் அவர்களின் உணவுத் தேவை கூடுதலாக அமையும். அதற்கேற்ப நிறை உணவு பெறுதல் அவசியமாகின்றது. ஆரோக்கியமான உடம்பையே ஆலயம் எனக்குறிப்பிடுவர். எமது ஆலயங்கள் யாவும் ஒருவரின் உடம்பு எப்படி அமைந்துள்ளதோ, அதே போன்ற தோற்றத்தில் அமைந்து இருப்பதைக் காண்கிறோம். நாம் புத்திசாலித்தனமாக நடத்தைக்கோலத்தைக் (Intelligent behavior) கொண்டுள்ள போதுதான் எமது ஆரோக்கியத்தை உயர் நிலையில் பேணலாம்.

#### அவையாவன :

அ. உணவு அடிப்படைத்தேவை. அவை கூடினும் குறையினும் நோய் செய்யும் எனத் திருவள்ளுவப் பெருந்தகை குறிப்பிடுகிறார். ஆனால் இன்றைய சமூக அமைப்பில் தாம் மனம்போன போக்கில் நாவுக்கு அடிமையாகிய நிலைகாரணமாக கூடிய தொகையினர் (மாணவர் அடங்கலாக) உடற்பருமனுக்கு ஆளாவதைக் காண்கிறோம். இன்னோர் சாரார், போதியளவு ஊட்டம் இன்மை காரணமாகப் போசாக்கின்மை, இரத்தச்சோகை, உயிர்ச்சத்துக்கள் கனி உப்புக்கள் குறைபாடு காரணமாகப் பாதிப்பு அடைவதைக் காண்கிறோம்.

எமது சமூக அமைப்பில் பாலர், கர்ப்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய், மூத்தோர் உட்பட கணிசமான தொகையினர் மலச்சிக்கலுக்கு ஆளாவதைக் காண்கிறோம். நாம் எடுக்கும் உணவில் போதியளவு

நார்ப்பொருள் இருக்கவேண்டும். காய்கறி, இலைவகை, பழவகைகள் தின உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதனூடாக மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தவர்கள் ஆவோம். அத்துடன் உடற்பருமனைத் தவிர்ப்பதற்கும் இவ்வகை உணவுகள் துணைபோவதாக முடியும்.

ஆ. எவ்வயதினராக இருப்பினும் உடல் உழைப்புடன் எமது வாழ்க்கை அமைத்தல் அவசியம். 'உடலை உறுதிசெய் எனவும், ஓடி விளையாடுப்பாப்பா; நீ ஓய்ந்திருக்கல் ஆகாது பாப்பா; கூடி விளையாடு பாப்பா' எனவும் மகாகவி பாரதியார் கூறிவைத்துள்ளார். இந்நிலமையை ஒளவைப் பிராட்டியார் 'ங' போல வளை எனக் குறிப்பிடுகிறார். ஈ, ஞும்பு முதலியன எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்றன. ஆனால் தற்போது பொருளாதார வசதி குறைவான சமூக அமைப்புகளிலும் நவீன வசதிகளான தொலைக்காட்சி, கொம்பியூட்டர், தொலைபேசி, இன்ரெநட் முதலானவைகளின் அதீதபாவனை காரணமாக குழந்தைகள் முதல் மூத்தோர் வரை எதுவித நடமாட்டமின்றி முடங்கிக்கிடப்பதை அவதானிக்கிறோம். கிட்டிய தூரங்களைத் தன்னும் நடப்பதற்குத் தயக்கம்; இருமாடிக் கட்டிடங்களில் இருப்பவர், கீழே இறங்கி ஒரு பொருளைப் பெறுவதற்குப் பதிலாக கப்பியில் - கயிற்றின் மூலம் பத்திரிகை, பாற்போத்தல், மீன் முதலானவைகளை (கொள்வனவு செய்து) மேலே உயர்த்திஎடுக்கிறார்கள். இதனால் தமது உடலை அசைப்பதற்கோ, கிட்டியதூரங்களை நடந்து கடப்பதற்கோ முடியாது அவலப்படுகிறார்கள். இதன் பரிசாக தொற்றாத்தன்மை நோய்களாகிய நீரிழிவு, அதிரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம், இருதயவியாதி, கால் மூட்டுளைவு முதலான நோய்களின் பாதிப்புக்கு மிகவும் குறைந்த வயதினிலேயே (30 - 35 வயது) இலக்காகின்றனர். எமது உடல் நலனில் எவ்வளவு தூரத்திற்கு நாம் அக்கறையாக இருக்கிறோம்?

இ. தனி நபர் சுகாதாரம் பேணுவோம்.

தலை, பல், நகம், உடை, உடம்பு முதலானவைகளின் சுத்தம் பேணல் அவசியமானகின்றது. தலை, உடை, உடம்பு முதலானவற்றை நன்கு கழுவிச் சுத்தம் பேணுவோம். எமது உடலில் பல்லின் வகியாகம் மிக உயர்வாகும். சுத்தம் பேணுவதன்



மூலம் உரிய முறையில் உச்சரித்தல், உணவை நன்கு சப்பிருசித்தல் முதலான பல்லின்கடமைகளின் பயன்களாகின்றன. எமது பாடசாலை மாணவர்களில் 80% மேற்பட்டவர்களின் பற்சுகாதாரம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. பல்முரசு வியாதி முதன்மைப் பிரச்சினையாகும். வளர்ந்தவர்களிலும் முக்கிய பிரச்சினையாகவே அது காணப்படுகின்றது.

எமது உணவுப்பாவனையில் கூடியளவு இனிப்புச் சேர்க்கப்படுகிறது. உடனுக்குடன் பற்களின் துப்பரவு பேணல் அவசியமாகும். கூடிய நேரம் இவ்வுணவுகள் பற்களில் இருக்குமாயின் அவை பற்களில் படிமங்களாகின்றன; புளிப்படைந்து அமிலமாக மாறுகின்றன. மிகவும் கடினமான பல்மிளிர் இதனால் அரிக்கப்பட்டுப் பல் பாதிப்படைகிறது.

எமது சமூகத்தவர்கள் படித்தவர்களாக இருந்தபோதிலும் 80% மேலானவர் இரவு நித்திரைக்குப்போகுமுன் பல்துலக்குவதில்லை. இதன் காரணமாகப் பல் நோய்க்குள்ளாகின்றனர். சமூக விழிப்புணர்வு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை இது எடுத்துரைக்கிறது.

### நகம் வெட்டுதலினதும் கைகழுவுதலும் முக்கியத்துவம்.

கிரமமாக எமது நகம் தட்டையாக வெட்டுதல் வேண்டும். இல்லையாயின் அழுக்குக் கிருமிகள் நகங்களில் படியமுடியும். குடல் சார்ந்த தொற்றுநோய்கள் - வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு, நெருப்புக்காய்ச்சல், கல்லீரல் அழற்சி, வாந்திபேதி நோயாளிகளின் மலத்தினூடாக நோய்க்கிருமிகள் வெளியேறுகின்றன. நீர், உணவு என்பவற்றை கைவிரல், ஊடாக விழுங்குவதன் மூலமே இந்நோய்க்கிருமிகளால் சுகதேகி பாதிப்படைகிறார். (Faeco oral pollution) எனவே மலகூடம் சென்று திரும்பிய பின்பும் உணவு அருந்த முன்னதாகவும் ஒவ்வொருவரும் சவர்க்காரம் இட்டுக் கைகழுவுதல் இன்றியமையாததாகும். கணிசமான தொகையினர் மலகூடம் சென்று திரும்பியபின்பு சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுவதில்லை.

### Case study :

எனது நண்பரின் மகள் அவுஸ்திரேலியாவில் குடியுரிமை பெற்றுக் குடியேறியுள்ளாள். தனது குழந்தையின் முதலாவது பிறந்ததினத்தைத் தமது பெற்றோர், சுற்றத்தாருடன் இணைந்து கொண்டாட விரும்பிக்

கொழும்பு வந்துள்ளார். பிரபல உணவு விடுதியில் ஏறத்தாள 300 விருந்தினர் முன்னிலையில் கொண்டாட்டம் வெகுசிறப்பாக நடைபெற்றது. முக்கிய நிகழ்வு கேக் வெட்டுதல்; கிட்டிய உறவினர் குழந்தைக்கு ஊட்டி மகிழ்தலுமாகும். தாய், தந்தை, பேரன், பேத்தி, மாமன்மார், முக்கிய உறுப்பினர் யாவரும் ஊட்டினர். எவர் தன்னும் கை கழுவிவந்து அக்குழந்தைக்கு ஊட்டவில்லை. விளைவு விபரீதமாகியது. அன்றிரவு குழந்தைக்கு வாந்தி, வயிற்றோட்டம் தீவிரமாகிவிட்டது. முக்கிய தனியார் வைத்தியசாலை (ICU) தீவிர பராமரிப்பில் குழந்தை அனுமதிக்கப்பட்டுச் சிகிச்சை அளித்தனர். கணிசமான பணம் செலவு செய்து குழந்தையைக் காப்பாற்றமுடிந்தது. கைகளைக் சவர்க்காரம் இட்டுக்கழுவுதலின் முக்கியத்துவம் காரணமாக உலகசுகாதார ஸ்தாபனம் (WHO) வருடத்தில் ஒரு நாளை 'கைகழுவுதல்' தினமாகப் பிரகடனப்படுத்தியிருக்கிறது.

#### ஈ. ஓய்வும் உறக்கமும்

சராசரி ஒருவருக்கு குறைந்தது ஆறு மணித்தியாலம், இரவு நித்திரை அவசியம். சகலருக்கும் ஓய்வு - மன அமைதி முதற்படியாக அமையவேண்டும். அரச ஊழியரில் ஐந்துபேரில் ஒருவர் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவராக இருப்பதாக ஆய்வறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன என எமது சுகாதார அமைச்சரே குறிப்பிடுகிறார். (தினக்குரல் - 13.10.2017) அமைதி பேணியதாக எமது வாழ்க்கையை அமைத்தலின் அவசியம் புலனாகிறது. பொருள் பண்டம் ஈட்ட வேண்டும். வீடு, வாகனம், வாழ்க்கைத் தரம் உயரவேண்டும் எனும் கரிசனை, கணவன் - மனைவி இணைந்து உழைத்தும் போதாத மனோபாவம். எமது குழந்தைகளை அமைதிபேணி அரவணைத்து நடாத்த வேண்டும் எனும் பண்பு படிப்படியாக அருகிவருவதையே காணுகின்றோம். இந்நிலமை மாற வேண்டும்.

ஐந்தாம் வகுப்புப் புலமைப்பரிட்சையில் கூடிய புள்ளிகள் ஈட்டுவதற்கு எமது குழந்தைகளை (அதன் 10 வயதின்) எவ்வளவு தூரம் நிர்ப்பந்திக்கிறோம். இதன்மூலம் ஒரு போட்டி மனப்பான்மையை வளர்க்கிறோம். இவ்விதம் சித்தியடையும் குழந்தைகள் அனைத்தும் உயர்கல்வி பெறுவதில்லை. அதற்கான உத்தரவாதமும் இல்லை. யாழ்.பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடமாணவர்களில் 50% மேற்பட்டவர் இப்புலமைப்பரிட்சையில் சித்தியடையாதவர்களாகும் என மருத்துவபீட சிரேஷ்ட விரிவுரையாளரின் அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டள்ளது.

**உ. குழந்தைகள் சீராக வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.**

குழந்தைகளுக்குப் போதிய உணவு அளிப்பதில் பெற்றோர் கவனம் கொள்வதைக் காண்கிறோம். உணவூட்டலில் 50% கவனம் கொள்வதாகில், மிகுதி 50% அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு, மெச்சுதல் முதலானவை அடங்குதல் அவசியமாகும். குழந்தை பிறந்த 1/2 மணித்தியாலத்தில் தாயின் ஸ்பரிசும், அன்பு, அரவணைப்பு, இதமான பார்வை, இதமான வெப்பம் முதலானவை இக்குழந்தைக்கு அவசியமாகும். இக்குழந்தைக்கு முதல் 4 மாதங்கள் தாய்ப்பால் மாத்திரமே ஊட்டப்படல் வேண்டும். வேறு எவ்விதமான பானமும் (கொதித்தாறிய நீர் அடங்கலாக) ஊட்டவே கூடாது. ஆனால் எமது நாட்டில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்குத் தயக்கம் காட்டுவதைக் காண்கிறோம். தாய்ப்பால் பூரண உணவாகும். அரவணைப்புடனான பராமரிப்புக்கிட்டுவதால் குழந்தை மனநிறைவாக வளரமுடியும் என ஆய்வறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன. ஆறாவது மாதத்தில் இருந்து இணையுணவுடன் இரண்டு வருடங்கள் வரை தாய்ப்பால் தொடர்ந்து ஊட்டுதல் இன்றியமையாததாகும். தாய்ப்பால் ஊட்டும் குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டம், சுவாசத் தொகுதித் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் மிகக்குறைவையாகும்.

குழந்தைகள் அன்பு பாராட்டலுடன் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். குரங்கு, யானை, ஏனைய பறவையினங்கள் எப்படித் தனது இளசுகளை அரவணைத்து வளர்க்கின்றன? அரவணைப்பு என்றால் என்ன? ஒரு அரவம் (பாம்பு) இன்னோர் அரவத்தை எப்படி அணைக்கிறது? இவ்வொப்பீட்டில் எமது குழந்தையை ஆயாவிடம், அல்லது வேலையாளிடம் ஒப்படைத்துச் செல்லும் பல தாய்மார்களைக் காண்கிறோம். இதனால் குழந்தை நீண்டநேரம் தாயைக் காணாது தவிக்கும் நிலமை மேலெழுகின்றது. இதனால் தாயின்மேல் குழந்தை வெறுப்படையும் நிலை ஏற்படுகின்றது. ஆயாவுக்குப் போதிய கல்வியறிவு இல்லை. அவர் சார்ந்த பழக்கவழக்கமே அங்கு மேலோங்கும். இதனால் ஆயாவின் இப்பழக்கவழக்கமே குழந்தையில் பிரதிபலிக்கும். ஆயாவில் கொண்டிருக்கும் பாசம், தாயின் மேல் காணப்படாத நிலமையை நாம் அவதானிக்கலாம். இப்பழக்கவழக்கமே குழந்தைகளில் வாழ்க்கை பூராகவும் பிரதிபலிக்க நேரிடும்.



**உ. துன்பியல் அனுபவங்கள்.**

துக்ககரமான உணர்வுகள், குழந்தைகளைத் துன்பியலுள் இட்டுச் செல்லக் கூடும். பொருளாதார வசதி போதியளவு இருந்தும், நன்றாகப் படித்த குடும்பங்களிலும், அவர்களின் குழந்தைகள் மனம் நிறைவடையாது இருப்பதைக் காண்கிறோம். மேலும் குறிப்பிடின் :

- \* தாய், தந்தையருக்கிடையிலான உறவுச்சிக்கல்கள் மேலெழுமாயின் குழந்தைகள் அமைதியடைய மாட்டார்கள்.
- \* இருவரும் வெளியே செல்பவர்களாகில், கூடியநேரம் குழந்தைகளுடன் ஈடுபாட்டுடனான நேசிப்பு இன்மை.
- \* குடிவெறி, தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம், அயலவர், சினேகிதர்களில் காணப்படும் கூடாத பழக்கவழக்கங்கள்.
- \* பாடசாலையில் ஆசிரியர்களின் கடினமான அணுகுமுறைகள்.
- \* பயங்கர உணர்வுகள், அனர்த்தங்கள், சித்திரவதை, இடம் பெயர்வு முதலானவைகள் இச்சிறார்களைத் துன்பியலுள் இட்டுச் செல்லும் நிலை ஏற்படும்.

**பழக்கவழங்கங்கள்**

எம்மில் காணப்படும் பழக்கவழக்கங்கள் யாவும் எமது சூழல் சார்ந்ததாகவே அமையும். நீரின் சுவை அது கிடைக்கும் சூழல் (மண்) தன்மை கொண்டதாக அமைவதைக் காண்கிறோம். (உதாரணமாக : நீரின் சுவை கசப்பு/எதுவித சுவையுமின்மை, நோய்த்தொற்று முதலியன). எமது குணஇயல்புகள், நடத்தைக்கோலம், விருப்பு, வெறுப்பு, பண்பு, மனப்பாங்கு முதலான அனைத்தும் சூழல் தன்மை கொண்டதாக அமைந்திருப்பதை அவதானிக்கலாம். இந்நிலையில் தாய் - தந்தையர், உற்றோரின் முன் உதாரணமான வாழ்க்கை இன்றியமையாததாகும்.

‘நிலத்தியல்பான் நீர்திரிந்து அற்றாகும் - மாந்தர்க்கு  
இனத்தியல்பவது ஆகும் அறிவு.’

- திருக்குறள் : 452

**எ. சாதகமான பழக்கவழக்கங்களை உணக்குவிப்போம் (குழந்தைகள்).**

- \* இறை ஆராதனை - காலை, மாலை, ஐந்து நேரத்தொழுகை, ஜெபம், கூட்டுப்பிரார்த்தனை, பஜனை, தியானம், மந்திர உச்சாடனம்,



பஞ்சாங்கநமஸ்காரம், அட்டாங்கநமஸ்காரம், ஆழமாகச் சுவாசித்தல் - உச்சாடனம் முதலியன.

- \* அம்மா, அப்பா, ஆசிரியர், மூத்தோர் சொல்கேட்டு நடத்தல்.
- \* கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு உதவுதல், மற்றவர் கஷ்டத்தை உணர்ந்து உதவுதல்.
- \* பறவைகள், விலங்குகளைத் துன்புறுத்தாது இருத்தல்.
- \* மற்றவர் மனம் நோகும் வார்த்தைகளைத் தவிர்த்தல் (பைத்தியம் - லூசு)
- \* மற்றவர் மனம் புண்படாது செயற்படல் - மற்றவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- \* ஏனையவர் கருத்துக்களுக்கு ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுத்தல்.
- \* ஏனையவர்களை இன்முகங்காட்டி உபசரித்தல்.
- \* என்னைப்போல அயலானையும் மதித்தல்<sup>௨</sup> நேசித்தல்
- \* உண்மை பேசுதல்
- \* மற்றவர்களுடன் அன்யோன்ய உறவை வளர்த்தல்.
- \* ஏனையவர்களுடன் பகிரீந்து உண்ணுதல்.
- \* கண்ட இடங்களில் நீர் பருகாதிருத்தல், கொதித்து ஆறிய நீர் பருகுதல்.
- \* கண்டபடி இனிப்பு, எண்ணெயில் வேகவைத்தவைகளை உண்ணாது இருத்தல்.
- \* உண்டபின் வாயை நன்கு கொப்பளித்துக் கழுவுதல்.
- \* உப்பு, உறைப்பு, இனிப்பு, கொழுப்பு முதலானவைகளை அளவோடு உண்ணுதல், தேவை அறிந்து உண்ணுதல். உணவுக்கு அடிமையாகாது இருத்தல்.

- \* கலர் ஊட்டிய உணவு, பானங்களைத் தரம் அறிந்து உண்ணுதல். இனிப்புணவுக்குப் பதிலாக பழங்கள் உண்ணுதல் - எடுத்துச் சென்று உவந்து அளித்தல்.
- \* பிறர்பொருட்களுக்கு ஆசைப்படாதிருத்தல், கண்டுஎடுத்தால் உரியவரிடம் ஒப்படைத்தல்.
- \* பிழையான பழக்கவழக்கங்கள் கொண்டவருடன் உறவாடாது இருத்தல்.
- \* அறியாதவர்களிடம் இருந்து உணவு, பரிசுப்பொருட்களை வாங்காது இருத்தல்.
- \* தனிவழிப்போதலை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.

குறிப்பு : தாய்மார் கல்வி உயர்வடைவதன் மூலம் அக்குடும்பத்தாரின் பண்பியல்புகள் மேன்மையடையும். - UNICEF

நல்லபழக்கவழக்கம் கொண்டவர்களாக எமது குழந்தைகள் அமைதல் வேண்டும். கூர்மையான அறிவு மேம்பட்டவராயினும் நல்ல பழக்கவழக்கம், நற்பண்பு இல்லாதவராயின், காட்டில் உள்ள நன்மரத்துக்கே சமனாவார்.

‘அரம் போலும் கூர்மையரேனும் மரம் போல்வர் மக்கட் பண்பு இல்லாதவர்.’

- திருக்குறள் : 997



## உள்ளம் பெரும் கோவில்

‘உள்ளம் பெருங் கோவில் ஊனுடம்பு ஆலயம்  
வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுரவாசல்  
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்  
கள்ளப் புலன் ஐந்தும் காளா மணிவிளக்கே.’

- திருமந்திரம் : 1823

உள்ளம், மனம், கருவறை. ஊன் உடம்பு ஆலயம். ஆருயிர்களுக்கு அருளை வாரிவழங்கும் வள்ளலாக விளங்குகிற பரம்பொருளைச் சென்று வழிபட வெளிவாசல், கோபுரவாசல் வாய். அறிவு விளக்கமுற்று அறியாமை இருளகன்று, தெள்ளத் தெளிவான மனநிலை வாய்க்கப்பெற்றவர்களுக்கு, உயிரே வழிபட்டு வணங்கத்தக்க சிவலிங்கம். உடலில் பொருந்தியுள்ள மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி எனும் ஐந்து புலன்களும் கோவிலின் ஐந்து பெரிய மணிவிளக்குகள். ஊன் உடம்பு - சதை உடல் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆரோக்கியமான உடலில் தான் மனநிறைவான உள்ளத்தைப் பேண முடியும். (Healthy mind in a healthy body). ஆலயத்தின் கருவறை எனும் கோவிலில், மூலமூர்த்தி பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டு இருப்பதைக் காண்கிறோம். அதேபோன்று எமது உடல் என்னும் ஆலயத்தில் இருதயம் எனும் கோவில் அமைந்திருப்பதைக் குறிப்பிடலாம்.

எம் உடலின் மூச்சே எமது உயிராகும். குழந்தை பிறக்கும் போது முதல் மூச்சு சம்பவிக்ிறது. இறுதி மூச்சு விடும்போது ஆன்மா உடலைவிட்டுப்பிரிகிறது. நாம் உயிர்வாழும் காலம் முழுவதும், நாம் தொடர்ந்து மூச்செடுத்து விட்டுக்கொண்டே இருக்கிறோம். இந்நிகழ்வில் பிரபஞ்சத்தில் இருக்கும் பிராணவாயும் பிராணசக்தியும் இம் மூச்சினூடாக எம்மை அறியாது உட்சென்று கொண்டே இருக்கின்றன. அதேவேளை நாம் சுவாசித்த கரியமிலவாயு வெளியேற்றப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. நாம் சுவாசித்த பிராணவாயு உடலின் சகல

கலங்களுக்கும் இரத்தத்தினூடாகச் சேர்க்கப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. நாம் ஆழமாக மூச்செடுத்து விடும்போது நாம் எம்மை அறியாது அமைதியடைவதையும், யாவருடனும் உணர்வுபூர்வமாக நடந்து கொள்வதையும் அவதானிக்கலாம். இச்சுவாசத்தினூடாக அழுக்காறு, அவா, வெகுளி, இன்னாச் சொல் முதலானவை எம்மை விட்டு அகல்வதையும் எமது உள்ளம் அமைதியில் மிதப்பதையும் எம்மால் உணரமுடியும்.

இந்நிகழ்வினால் நாம் யாவரிலும், சகல உயிரினங்களிலும் அன்பு செலுத்தும் பண்பு செழிப்படைவதையும் காண்கிறோம். இருநிலமையை 'அன்பேசிவம்' என்போம். ஏனைய மதத்தவர் God is Love - Love is God - இறைவன் அன்புவுடையவர் என்றும்; அன்பே கடவுள் எனவும் குறிப்பிடுவர். இவ்விதமான முக்கிய அம்சத்தில் எவ்வளவு தூரம் நாம் அக்கறையாக இருக்கிறோம் என வினா எழுப்ப வேண்டியுள்ளது. இந்நிலையில் மூச்செடுக்க முடியாதபோதுதான் 'இம்மூச்சின் அருமை பெருமையை உணருகிறோம்'. இயல்பாக எம்வாழ்வு அமையும் போது நாம் இயல்பாகச் சுவாசிக்கிறோம். நாம் நாவுக்கடிமையாவதோடல்லாமல், உடல் உழைப்பின்றிய வாழ்க்கையாக எமது வாழ்க்கை அமையுமடிகில் மேலதிகமான கொழுப்பு எமது இரத்தநாடிகளில் படிமங்களாக அமையும். காலப்போக்கில் சுவாசிக்க முடியாத நிலமை ஏற்படும். அவ்வேளையில் சுவாசிக்க முடியாது அல்லற்படுவதையும் அவதானிக்கலாம். அப்போது செயற்கைச் சுவாசம் கொடுப்பதை அவதானிக்கலாம்.

### மூச்சின் பெருமை

எமது ஒவ்வொரு மூச்சிலும் 'ஆனந்தம்' என்ற விலை மதிக்க முடியாத சொத்து நிறைய உள்ளது. அது படைப்பாளர் எமக்கு அளித்த அரும் கொடையாகும். ஆனால் எமது அறியாமையினால் தெரிந்தும் புறநடவடிக்கையில் உள்ள ஈர்ப்பினால் இப்பெரும் சொத்தை அனுபவிக்காது இருக்கிறோம். நாம் பொறுமை பேணி எமது சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்தி அதை அவதானிப்போம். எம்மை அறியாது எமது மூச்சு ஆறுதல் அடைவதை அவதானிக்கலாம்; இதைத் தொடர்ந்து இம்மூச்சு மிகவும் அமைதியாக உட்செல்வதையும், அமைதிபேணி



வெளிவருவதையும் உணரமுடியும். இவ்விதமாகச் சுவாசம் செய்வோர்க்கு மூச்செடுக்கும் பிரச்சினைகள் எக்கட்டத்திலும் எழமாட்டாது.

அதி இரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம், இருதயவியாதியினாற் பாதிக்கப் பட்டவர்களும், அமைதி பேணிச் சுவாசிக்கும் பேறுகிட்டில் நிச்சயமாகத் தமது வாழ்க்கையை இதமாக அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

### இன்ப துன்பம் மாறி மாறி வரும்

எமது வாழ்நாளில் இன்பதுன்பம் மாறி மாறி வந்து கொண்டேயிருக்கும். துன்பம் வந்தால், சிறிது காத்திருக்கும் போது இன்பம் வரும்; மேலும் இன்பம் வந்ததையடுத்து துன்பம் வருவதாக அமைவதைக் காண்கிறோம். ஆனால் எமது இதயத்தை அன்பால் நிரப்பும் போது நாம் பேரின்பத்தை அனுபவிக்கலாம். துன்பம் இல்லாமல் இருப்பதையே இன்பம் என்று நினைக்கிறோம். துன்பம் நேரிடாமல் இருந்தால், அதையே இன்பம் எனவும் எண்ணுவதுண்டு. உண்மையான இன்பம் எது என எமக்குத் தெரிவதில்லை. அது எமக்குள்ளேயே இருக்கிறது. நாம் மனச்சாந்தி அடைவதற்குச் சகலவற்றையும் துறக்க வேண்டும் எனச் சிந்திப்பாரும் உண்டு. அல்லாமல் நாம் சமுதாயத்தில் இயல்புவாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டே மன நிறைவாக வாழலாம்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இருதயம் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு இதயத்துள்ளும் அவ்வானந்தம் நிலைத்து நிற்கிறது. ஒருவிஷயம், இதயத்தில் இருந்தும் அனுபவத்தில் இருந்தும் வரும்போதுதான் அது தெளிவாக இருக்கிறது. இவ்வுலகில் மூச்சைவிட விலை மதிப்புள்ளது வேறு எதுவும் இல்லை. மக்கள் அதிசயத்தைப் பார்க்க விரும்புகிறார்கள். அதிசயம் பார்க்கவேண்டுமானால் எமது மூச்சை அவதானிப்போம். அதுவே மிகப்பெரிய அதிசயமாகும். இம்மூச்சை எவ்வளவு கொடுத்தும் பெறமுடியாது. இம்மூச்சு எம்முள் வந்து செல்கிறது. எமது மூச்சைவிட முக்கியமானது இவ்வுலகில் எதுவும் இல்லை. ஏழை, பணக்காரன், படித்தவன், படிக்காதவனோ எல்லாருக்கும் இம்மூச்சு நிற்கும்போது எல்லாமே நின்றவிடும். இவ்வழியும் உடலில், அழிவில்லா அந்தப் பொருள் வீற்றிருக்கிறது.

எமது உடல் எமது எண்ணங்களாலேயே துக்கம் அடைகிறது. மிருகங்களும், பறவைகளும் எண்ணங்களால் துக்கம் அடைவதில்லை. ஆனால் மனிதன் தன் எண்ணங்களால் துக்கம் அடைகின்றான். எது நடக்கவில்லையோ, அதைக் கற்பனை செய்தே துக்கம் அடைகிறான். எது எப்போது நடக்கவில்லையோ அதைக்கற்பனை செய்தே துக்கம் அடையமுடியும். பறவை கூட்டில் அடைக்கப்படும் வரை துக்கம் அனுபவிக்காது. மனிதனோ கூட்டில் அடைக்கப்படாமலே துக்கம் அனுபவிக்கும் பறவை போன்றவன்.

எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் உயிர் இன்பமயமானது; ஆனந்தம் கொடுப்பது. இவ் வவசியத்தை நிச்சயமாக நாம் அனுபவிக்க வேண்டும். எமது இதயத்தை நோக்கி அமைதிபேணிக் கவனம் செலுத்துவோம். அமைதியாக எமது இதயத்தை நோக்கும் போது எமது சுவாசம் இதமாக அமைதியடைவதை எம்மால் உணர முடியும். **என்று நாம் எமது இதயக்குரலை செவிமடுப்போமோ அன்றுதான் எம்மால் வாழ்க்கையின் உண்மையான ஆனந்தத்தை உணரமுடியும்.**

எமது இதயம் என்ற பறவை அம்முடிவில்லா ஆகாயத்தில் பறக்க விரும்புகிறது. அது வாழ்க்கை முழுவதும் அச்சுதந்திரத்தை அனுபவிக்க விரும்புகிறது. அங்கு எவ் எண்ணங்களும் கிடையாது. துக்கம், வலி, கஷ்டம் முதலான எதுவுமேயில்லை. எமது இதயக்குரலைக் கேட்கும் பாக்கியத்தை யாசித்துப் பெற்றுக் கொள்வோம். நாம் எம்வாழ்வில் நம்பிக்கையுடன் இருப்போம். எமது தினவாழ்க்கை என்றும் நம்பிக்கையால் நிரம்பவேண்டும். இதையே 'எண்ணமே வாழ்வு' என்பர்.



## உடம்பினுள் உத்தமன்

இறைவனால் எமக்கு இவ்வுடம்பு கிடைக்கப்பெற்றது. எமது உடம்பைப் பேணிக்காப்பது எம்ஓவ்வொருவர் பொறுப்பும் கடமையுமாகும். ஆனால் எம்மில் பலர் ஐம்புலன்களின் வசப்பட்டு மீளாத துன்பத்தை அடைவதை எமது தினவாழ்க்கையில் காணுகின்றோம். புறத் தோற்றத்திற்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் எமது உடலைப் பராமரிப்பதற்குக் கொடுக்கிறோமா? எமது தலைமயிரைக் கருமையாக்க வேண்டும் - என நடமாடமுடியாத ஆண், பெண்கள் பலரைக் காண்கிறோம். ஆனால் அவரால் நடக்கமுடியவில்லை - கால் மூட்டுளைவு; சமநிலை பேணி நிற்க முடியவில்லை - உடற்பருமன். மேலும் உலாவுவதற்குப்பயம். 'நான் விழுந்துவிடுவேனோ?' எனும் நெருக்கீடு. ஊன்றுகோலை நிச்சயம் பாவிப்பதன்மூலம் நாம் விழுதலை தவிர்க்கலாம். ஆனால், மற்றவர் எம்மைப் பார்த்து இகழ்வார் என்பதனால் ஊன்றுகோல் பாவிக்காது நடமாடும் பலர்; இதனால் விழுவதன் மூலம் வலும்பு உடைதலும் - படுக்கையே தஞ்சம் எனப்பலரைக் காண்கிறோம்.

**'உடலை உறுதி செய்'** - மகாகவி பாரதியார்

மனம்போன போக்கில் நாவடக்கமின்றி உண்ணின் வளரிளம் பருவத்திலேயே நடுவயதினிலேயே உடற்பருமன் அடையும் பலரை எமது சமூகத்தில் காணுகின்றோம். தமது உடலுக்கு ஏற்ற நிறை பேணலின் அவசியத்தை (Body Mass Index) உணரா நிலமை இதன் காரணமாகின்றது. இதனால் :

- \* மூட்டுளைவு மேலோங்கலாம் - காலக்கிரமத்தில் வீட்டில் முடங்கும் (நடுவயதினில்) பரிதாப நிலமையைக் காண்கிறோம்.
- \* அதிகநிறை - நீரிழிவு, அதிரத்த அழுக்கம், பாரிசவாதம், மூட்டுளைவு முதலானவற்றிற்கு இலக்காதல்.
- \* இரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்புப்படிமங்கள் சிலவேளை படிந்து - மரணம் சம்பவிக்கலாம்.
- \* இருதயத்திற்கு இரத்தம் சேராவிடின் இதயவலி, மூச்செடுக்க முடியாமை முதலானவை சம்பவிக்க முடியும்.

\* மூளைக்கு இரத்தம் சரிவரச் சேராவிடின் - பக்கவாதம் சம்பவிக்கமுடியும். எனவே சீரான உடல் உழைப்பு, அளவோடு உண்ணல், அமைதிபேணிய வாழ்க்கையை அமைப்பதன் மூலம் உடலை உறுதி செய்தவர் ஆவோம்.

நாம் எமது உடலைப் பேணிப்பாதுகாக்க உறுதி புணுவோம். இதன்மூலம் எமது இருதயத்தை ஆரோக்கிய நிலையில் பேணுபவர் ஆவோம் என்பதை உணர்த்தும் நிலமை மேலெழுகின்றது. சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் முதலியவற்றைச் செய்வதற்கு ஆரோக்கியமான உடல் அவசியம். ஆரோக்கியமான உடலில் ஆரோக்கியமான உள்ளம் வாய்க்கப் பெற்றவர் ஆவோம்.

மெய்ஞ்ஞானம் வாய்க்கப் பெற்ற நிலையில் இவ்வுடம்பினுள்ளே கோயில் கொண்ட இறைவனை ஆராதித்தல் சாத்தியமாகும். எமது உடலைப் பேணிப்பாதுகாப்பதன் உன்னத நிலமையை உணரக் கூடியதாகவுள்ளது. பின்வரும் பாடல் இந்நிலமையை வலியுறுத்தி நிற்பதைக் காணலாம்.

‘உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்  
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்  
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே  
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.’

- திருமந்திரம் : 724

இவ்வுடம்பைத் திடம்பட வளர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் : அதில் அடங்கும் எட்டுப்படிமுறைகள் - இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பவைகளாக அவை அமைகின்றன.

**மந்திரவிளக்கம் :** உடம்பு அழியின் உயிரும் நீங்கும். உடல் வலி குன்றினோர் உறுதியான ஞானத்தை அடைய மாட்டார். ஆதலால் உடம்பைப் பேணிக் காக்கும் முறையை அறிந்து, உடம்பைக் காத்து உயிரையும் காத்தேன்.





## உத்தமன் கோயில் எமது உடம்பாகும்

புற அழகிலே கவரப்பட்ட நம்மவர் தமது உடலையே சரிவரப்பேணுகிறார் இல்லை. அளவான உணவு, உடல் உழைப்புடனான வாழ்க்கை, அமைதி பேணிய வாழ்க்கை முறை, மனைவி, மக்கள், குடும்பத்தாருடனான அன்போன்யமான அனைத்திலும் இறைவன் வியாபித்து உள்ளான் எனும் நற்கருணை முதலானவை தொடர்பான புரிந்துணர்வு எமக்குக்கிட்டுமுகில் எமது உடலில் உத்தமன் உள்ளான் என்பதை எம்மால் உணரமுடியும்.

### உள்ளச் செழிப்பு

அன்பு பாராட்டல் தனித்துவமானது. இப்பேறு எமக்குச் சரிவரக்கிடைக்குமுகில் மெய்ஞ்ஞான உணர்வு மேலோங்கும். இறை ஆராதனை, ஆழச் சுவாசித்தல், மந்திர உச்சாடனம், தியானம், ஜெபம், ஐந்து நேரத்தொழுகை, பிராணாயாமம் முதலானவை யாவும் எமக்குக்கிட்டுமுகில் நிச்சயமாக மெய்ஞ்ஞான உணர்வு எம்மில் பிரகாசிக்கும்.

### “உடலை உறுதி செய்” - மகாகவி பாரதியார்

மனம்போன போக்கில் உண்டுகளிக்கில் நிச்சயமாக நாளொரு வண்ணம், பொழுதொருமேனியாக உடல் எடை அதிகரிக்கும். தமது பாரத்தைத் தாமே சுமக்க முடியாது. அல்லல் மேலோங்கும். குறிப்பாக கால்மூட்டுளைவு - காலக்கிரமத்தில் எலும்புகள் தேய்மானம் - இந்நிலமை மேலோங்கில் எலும்பு வைத்திய நிபுணர் ஆலோசனை - ‘நடக்காதீர்’ என்பதாகும்.

இரத்தக்குழாய்களில் கூடிய கொழுப்புப் படிமங்களாக அமைவதனால் இரத்தோட்டம் முற்றாகத் தடைபடலாம். எனவே எமது உணவில் சமநிலை பேணல் எத்துணை அவசியம் என்பது புலனாகிறது. நாவடக்கமாகவும், உற்சாகமாகவும் எமது தினவாழ்க்கை அமையுமுகில் நாம் நிறைவாழ்க்கை வாழலாம். இதனையே ‘உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கு அழகு’ என்றனர். ஆனால் பெண்டிர்க்கு மாத்திரமல்ல ஆண்களுக்கும் பொருந்தும்.

**உடல் பருமன் - சில அடிப்படைத் தகவல்கள்**

1. குழந்தைகளில் மூன்றில் ஒன்று உடற்பருமன் - அதீத நிறைக்கு ஆகியுள்ளனர். (One in three - obese)
2. தற்போது எமது நாட்டில் 74% ஆன குழந்தைகள் எதுவித உடல் உழைப்பில்லாத தினவாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள்.
3. எமது பாடசாலை மாணவர்களில் 30% மேற்பட்டவர் (கிராமம்/ நகர வேறுபாடின்றி) அதீத எடையுடன் காணப்படுகிறார்கள்.
4. எமது நாட்டின் வளர்ந்தோர் நிலை :
  - \* 25.2% கூடிய எடை (Over weight)
  - \* 9.2% பெரிய உருவம் (அதிகூடிய எடை) (Obse)
  - \* 26.2% வயிறு (மத்தியில்) பெரிது - மொத்தம் (Entrally obese)

**இதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களாக அமைவன :**

- \* நடுத்தர வயதினில் அதிகமானவர் உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை.
- \* கூடிய வருமானம்
- \* உயர் கல்வி
- \* நகர வாழ்க்கை
- \* இயல்பான பெண்களின் நிலை

10% வரையிலாவது (சமூகத்தில்) எடையைக் குறைப்போமாகில் அதன் பயனாக :

- ✓ 20% வரை நோய்நிலை குறைவடையும்.
- ✓ 30% நீரிழிவு தொடர்பான இறப்புக்கள் குறையும்.
- ✓ 40% உடற்பருமன் தொடர்பான மரணங்கள் குறைவடையும். (மாரடைப்பு - பாரிசுவாதம்)
- ✓ அதிரூத்த அழுக்கம் குறைவடையும். (Fall of 10mm Hg - Systolic and diastolic)
- ✓ நீரிழிவு - 50% fall in fasting glucose
- ✓ கொழுப்பு (Lipids) :
  - 10% decline in total cholestrol
  - 15% decline in LDL
  - 30% decline in Trigly cerides
  - 8% decline in HDL

**குறிப்பு :** ஆய்வறிக்கைத் தகவல் (பாரிசுவாதம் தவிர்ப்போம் நூலில் இருந்து) உடலைப் பேணிப்பாதுகாப்பது அவசியம் என்பது புலனாகின்றது.

### எமது உடம்பு இறை உறை கோவில்

இறைவன் உறையும் கோவிலான எமது உடலைப் பாதுகாப்போம். எனது உடம்பு குற்றமுடையது என எண்ணியிருந்தேன். 'ஆனால் இந்த உடம்புக்குள்ளே சிறந்த பொருளான சிவத்தைக் கண்டேன்' - திருமூலநாயனார். இவ்வுடம்புக்குள்ளே கோயில் கொண்டு இறைவன் எழுந்தருளியிருக்கின்றான் என்பதை உணர்ந்து அதைப்பாதுகாத்து வருகிறேன்.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்  
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்  
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்  
றுடம்பினை யானிருந் தோம்புகின் றேனே.'

- திருமந்திரம் : 725

### இறையருள் பெறும் வழி

இவ்வூன் உடம்பு ஆலயம் என்பதை உணருகிறேன். இதைப் பேணிப் பாதுகாப்பதன் மூலமே இறையருள் கிட்டும் என்பதை உணருகிறேன். தெள்ளத் தெளிவான ஞானம் வாய்க்கப் பெற்றவருக்கு உயிரே வழிபட்டு வணங்கத்தக்க சிவலிங்கமாகும்.

### சரிசுத்தி

உணவு, நீர், காற்று இம்மூன்றையும் நாம் பயன்படுத்தும் முறையில் ஏதேனும் தவறு ஏற்படும் போது உடலில் நச்சுப்பொருட்களின் தேக்கம் அதிகமாகி வெளியேற்ற முடியாத நிலமையில் உடல் நலக்குறைவு ஏற்படும்.

சிவபூசைக்குத் தேவை பூவும், நீருமாகும். இவைகளை நாம் சீவிக்கும் எவ்விடத்திலும் பெறலாம். எனவே இவைகொண்டு பூசித்தாலே போதும். பரம்பொருள் இவற்றை அன்போடு ஏற்றுக்கொண்டு அவர்களுக்குத் தன் இன்னருளைப் பொழிவான். சிவபூசையாகிய புண்ணியத்தைத் தேடிக்கொள்ள நினைப்பவர் இவைகளை எளிதாக நிறைவேற்றலாம். இந்நிலமையில், அவை வேண்டும், இவைவேண்டும் என மனப்பதட்டம் கொள்ளத் தேவையில்லை. இவையே சிறந்த உபாயமாகும்.



## அளவாக உண்ணத் தெரிந்துகொள்வோம்

உடலுக்குத் தரும் உண்டி உள்ளத்தையும் பேண வல்லது. உள்ளத்தில் அமைதி உண்டு பண்ணுகிற நல்லுணவையே உண்ண வேண்டும். மிகைபடவோ, குறைபடவோ உண்டியை ஏற்பது பொருந்தாது. அளவுபட உண்பது ஞானவந்தர் செயலாகும். அவரவருக்குப் பொருந்துகின்ற உணவை அவரவரே கண்டு கொள்ள வேண்டும்.

‘இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்  
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்.’

- திருக்குறள் : 946

நாம் உணக்கமுடையவர்களாக அமைவதன் மூலமே எமது உடலை உறுதிசெய்தல் சாத்தியமாகும். உடல் அப்பியாசம் / தொழிற்பாடு சீராக அமையுமாகில் இரத்தோட்டம் உடலின் சகல பாகங்களையும் சென்றடையும். அத்தோடு எமது எலும்புகளும் திணிவு / உறுதி கொண்டதாக அமைதல் சாத்தியம்.

### அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை

- கருவாய் செயலற்று இருந்தால் மனிதனுக்கு எவ்வித இழப்பும் இல்லை.

### பிண்டம் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்

- உடல் சீராகில் (சராசரி எடை) சத்துவகுணம் மேலோங்கும்; பிராணனைச் செபிக்க முடியும்.

### உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பல உள

- உணவு குறையில் மேல் நிற்றலுக்கு வழிபலவுண்டு; சமச்சீர் உணவே ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

### கண்டம் கறுத்த கபாலியுமாம்

- யோக நெறி நிற்போர் குதூகலமாக நிறை வாழ்வுபெறுவர்.



‘அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை  
பிண்டம் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்  
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பல உள்ள  
கண்டம் கறுத்த கபாலியுமாமே.’

- திருமந்திரம் : 735

உணவு நன்கு செரிமானம் அடைந்தபின்பு மீண்டும் உண்ணுதல் இன்பம் பயக்கும். ஆனால் நாவடக்கமின்றி ஒருவர் உண்பாராகில் அவர் நோய் வாய்ப்பட்டு அல்லல்படுவது கண்கூடு. எனவே நாவடக்கமாக எமது உணவை அமைத்துக் கொண்டால் எமக்கு எத்தீமையும் ஏற்பட மாட்டாது.

உடல் நலமே ஒருவனது பல்துறை வளர்ச்சிக்கும் அடிப்படையாக உள்ளது எனப் பன்னெடுங்காலமாக வலியுறுத்தப்பட்டதற்கிணங்க நிறையுணவைப் பெற்று உடலினைப் பாதுகாக்கவேண்டும். செயற்கையான விரைவுணவைத் தவிர்ப்போம். இயற்கையான முறையில் குறைந்த செலவில் நிறைவான தானியங்களாலான உணவை முடியுமானவரை உண்போம். காய்கறி, இலைகீரை வகைகள், பழங்கள் தின உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் எமது உணவை நிறையுணவாக்கலாம்.

எண்ணெயில் வேகவைத்தவை சுவையானவை - இவ்வுணவுகளை முடியுமானவரை விலக்கிக் கொள்வோம். அதே போன்று சுவையூட்டிய பானங்கள், இனிப்பு வகைகள் முதலானவற்றை விலக்குவதன் மூலம் உடற்பருமன் அடைதலைத் தவிர்த்தவர்களாவோம். எமது குழந்தைகளை முடியுமானவரை ஓடிவிளையாட ஊக்குவிப்போம். இக்குழந்தைகள் ஒரேயிடத்தில் இருந்து வீடியோ விளையாட்டுக்கள் விளையாடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம். இவை யாவற்றுக்கும் பெற்றோரின் முன் உதாரணமான வாழ்க்கை முறை முதற்படியாக அமைய வேண்டும். பெற்றோரின் முன் உதாரணம் மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாகும்.

#### மலச்சிக்கல் தவிர்ப்போம்.

குழந்தைகள் முதல் மூத்தோர்வரை மலச்சிக்கலுக்கு ஆளாவதைக் காண்கிறோம். எமது தின உணவில் ஒரு வேளையாகுதல்

போதியளவு காய்கறி, இலைவகை, பழங்கள் அடங்குதல் வேண்டும். மேலும் வீட்டில் நாமே தயாரித்து உண்ணுதல் மேலானதாக அமையும். இவற்றில் போதியளவு நார்ப்பொருட்கள் உள்ளன. இவைகளை அளவோடு உண்பதனால் வயிறு நிரம்புவதான உணர்வு ஏற்படும். இதன் மூலம் கூடியளவு மாப்பொருள் உண்ணுதல் கட்டுப்படுத்தலாக அமையும்.

காலைக் கடனைச் சீராக நிறைவேற்ற முடியும். மலச்சிக்கல் எனும் சிந்தனைக்கே இடமிருக்க மாட்டாது.

#### சாதகமான உணவும் பழக்கவழக்கங்களாவன :

1. உண்ணுமுன்னதாக எமது உணவை இறைவனுக்கு அர்ப்பணமாக்கி, நன்றியுணர்வுடன் உண்ணல் மனநிறைவு தருவதாக அமையும். பௌத்தர்கள், கிறிஸ்தவர்கள், மற்றும் ஏனைய மதத்தவர்கள் இவ்விதம் பிரார்த்திப்பதைக் காணலாம்.
2. எல்லா உணவுகளையும் (காய்கறி, இலைக்கீரை அடங்கலாக) சேர்த்து உண்பதனுடாக நிறை உணவைப் பெற்றவர்களாவோம். சில பிள்ளைகள் குறிப்பிட்ட சில கறிவகைகளை மாத்திரம் உண்பர். அதேபோல் பயறு, கௌபி முதலானவைகளை விலக்குவதுண்டு. போதியளவுநீர் அருந்துவதில்லை; இதனாலேயே மலச்சிக்கலுக்கும், சலக் கடுப்பிற்கும் இலக்காகின்றனர்.
3. அமைதிபேணி 15 நிமிடம் வரை செலவிட்டு, நன்கு சப்பி விழுங்குதல் வேண்டும். இதனால் இலகுவான அகத்துறிஞ்சல் சாத்தியமாகும்.
4. உண்பதற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்னதாக நீர் அருந்தலாம். உண்ணும் போது நீர், பெப்சி, கோலா, பன்ரா, கிக் முதலான அனைத்தும் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இவை உணவு அகத்துறிஞ்சலைத் தடைசெய்வன. மேலும் இப்பானங்களில் கூடியளவு சீனி சேர்க்கப்பட்டுள்ளதும் குறிப்பிடத்தக்கது.
5. உண்ணும்போது தேநீர் அருந்துதல், இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சுவதை தடைசெய்வதாக அமையும். உண்டு 30 நிமிடம் கழித்தே நீர் அருந்த வேண்டும்.

6. கண்ட இடங்களில் விற்பனையாகும் உணவுகளை எக்கட்டத்திலும் உண்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். (வெட்டிய பழங்கள், திறந்த நிலையில் விற்பனையாகும் உணவுகள் ஈமொய்ப்தாகலாம், தூசி படிவதாகவும் அமையும்.)
7. அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது ஆபத்தாக அமையக்கூடும். மேலும் நேரம் தவறி உண்பது சமிபாட்டைச் சீர்குலைப்பதாகவே அமையும். உணவை அளவாக உண்ணத் தெரிந்திருப்போம். உணவுக்கு அடிமையாகி உண்போமாகில் நோயாளியாவதை வலிந்து பெற்றவர் ஆவோம்.

**குறிப்பு :** மேலதிகமான உணவு - மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு முதலானவை கொழுப்புப்படிமங்களாக (plaque) உடலில் தேக்கம் அடையும். குறிப்பாக இரத்தக்குழாய் விட்டத்தில் படிமங்கள் ஏற்படலாம். படிப்படியாக நிரம்பி, இரத்தக்குழாய் முற்றாகவும் அடைபட நேரிடும். இதனாலேதான் அதிர்த்த அமுக்கம், பாரிசுவாதம், இருதயவியாதி, மூட்டுளைவு முதலானவை சம்பவிக்கின்றன.

8. அடிக்கடி தேநீர், கோப்பி, குளிர்பானம், நொறுக்குத் தீனி முதலானவைகளை உட்கொள்ளக் கூடாது. பசித்தால் மாத்திரம் உண்ண வேண்டும்.
9. பக்கற்றில் அடைத்த உணவுகள் அனைத்தும் (பலகாரவகை, பிஸ்கட்வகை, இனிப்பு, ஏனைய உணவுகள்) இலேசாகப் பூஞ்சணம் பிடிக்கக்கூடியவை. காலாவதியான உணவுகளாகவும் அமையலாம். இவற்றின் தரம் அறிந்தே வாங்குதல் வேண்டும். (பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகள் புற்றுநோயின் தோற்றத்திற்குத் துணை போவதாகலாம்.)
10. முடியுமானவரை இனிப்புணவுகளை விலக்கி அதற்குப்பதிலாக பழங்கள் உண்ணுதல் நலம்தருவதாக அமையும்.
11. நிலத்தில் விழுந்தவற்றை (காய் - பழங்கள்) கழுவாமல் உண்ண வேண்டாம். மேலும் எவ்விதமான பழங்களாகினும் கழுவியபின்பே உண்ண வேண்டும்.

12. காலை உணவை வயிரார உண்ணவேண்டும். இரவு ஆகாரத்தின் பின் ஏற்படும் நீண்ட இடைவெளியை ஈடுசெய்யப் போதியளவு உண்ணுதல் அவசியம். ஆனால் பாடசாலை செல்லும் மாணவர் காலை ஆகாரத்தைத் தவிர்ப்பதுண்டு. இந்நிலமை சீர் செய்யப்படல் வேண்டும்.
13. மதிய உணவு அளவாக இருக்க வேண்டும். இரவு உணவு மிகத் தன்னடக்கமாக வேண்டும். இரவு உணவு உண்டு 3 மணித்தியாலம் கழிந்தே நித்திரை செய்ய வேண்டும்.
14. உணவு தயாரிக்க முன், பரிமாறமுன், உண்ணுமுன்னதாக, மலசலகூடம் சென்று திரும்பியபின் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் அவசியமாகும்.

எனவே எமது உடலைப் பேணுவதாகில் சீராக எடைபேண வேண்டும் என்பதை மறவாது இருப்போம்.





## மந்திரம் என்பது மனதில் உதிப்பது

‘மந்திரம் ஒன்றுள் மலரால் உதிப்பது  
உந்தியின் உள்ளே உதயம் பண்ணா நிற்கும்  
சந்தி செய்யா நிற்பர் தாம் அறிகிலர்  
சந்தி தொழுதுபோய் ஆர்த்து அகன்றார்களே.’

- திருமந்திரம் : 958

ஐந்தெழுத்து மந்திரமாகிய ‘நமசிவாய’ என்பதாவது, மனமலரில் இருந்து தோன்றித் தியானசிந்தனையால், அருச்சனை செய்து வழிபடுவது. உந்திச் சுழியில் - மூலாதாரத்தில் அது மூலாக்கினியாக விளங்கும். (உந்தியின் உள்ளே உதயம் பண்ணும் எனும் பொருள் தரும்.) காலையும் மாலையும் சந்தியாவந்தனச் சடங்குகளைச் செய்துவிட்டு திருவடி தொழுது வணங்கி விட்டதாக ஆரவாரம் செய்கிறார்கள். இறைவழிபாடு என்பது உண்மைப்பூசை; அதாவது உள்ளத்தால் தொழுவது எனும்பொருளாகும்.

### மனதை அடக்க மந்திரம் பயில்வோம்.

நாம் செபிக்கும், அதாவது தியானம் செய்யும் மந்திர அலைகள், உடல் எங்கும் பரவும் தன்மையன. இது மூலாதாரத்திலும் (முதுகுத் தண்டின் அடிப்பகுதி) மற்ற ஆதார நிலையங்களிலும் பாய்ந்து பரவக்கூடியது. ஆறு ஆதாரங்களாவன :

- i. சுவாதிட்டானம் - கொப்புழுக்குக்கீழ்
- ii. மணிபூரகம் - கொப்பூழ்
- iii. அநாகதம் - இதயம்
- iv. விசுத்தி - கழுத்து
- v. ஆக்ஞை - புருவநடு

மனமாகிய மலரில் நினைவை நிறுத்தி ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை முறையாகத் தியானித்தால் இந்த மந்திரமானது புலன்இச்சையாகிய மதயானையை அடக்கும் அங்குசமாக அமையும். இஃது ஒளிமயமானபடியால், போவதும் இல்லை - வருவதும் இல்லை; ஒளியை

நினைத்து உருகும் அடியாராகில் இஃது உயிரினிடையே பொருந்திப் பஞ்ச இந்திரியங்களை அடக்கும் தன்மை கொண்டதாக மிளிரும்.

‘சேவிக்குமந்திரஞ் செல்லுந் திசை பெற  
ஆவிக்குள் மந்திரம் ஆதார மாவன  
பூவுக்குள் மந்திரம் போக்கற நோக்கிடில்  
ஆவிக்குள் மந்திரம் அங்குச மாமே.’

- திருமந்திரம் : 959

### “ஓம்” - ஓரெழுத்து மந்திரம்

ஆறெழுத்து - ‘ஓம் நவசிவாய’; இதனை ஓதுகின்ற அறிவுடையவர்கள் ஓர் உண்மையை உணராது இருக்கிறார்கள். ‘இந்த ஆறு எழுத்தையும் ஓர் எழுத்தாக உச்சரிக்க வேண்டும்’ என்பதாகும். இந்நிலையை அவர்கள் உணர்ந்திருக்கவில்லை. (அறிகிலர்). வேறு எழுத்துக்களைப் பிரணவத்துடன் சேர்க்காமல் ‘ஓம்’ எனும் பிரணவத்தியானத்திலேயே ஒன்றி இருப்பவர்கள் உயிர் விளக்கமுறப் பெறுவார்கள்.

‘ஆறெழுத்து ஓதும் அறிவார் அறிகிலார்  
ஆறெழுத் தொன்றாக ஓதி உணரார்கள்  
வேறெழுத் தின்றி விளம்பவல்லார்கட்கு  
ஓரெழுத்தாலே உயிர் பெற லாமே.’

- திருமந்திரம் : 962

**குறிப்பு :** அ. ஆறெழுத்தொன்றாக (ஒருமூச்சில்) மானசீகமாக ஓதி உணர்வோம்.

ஆ. பிரணவமந்திரத்துடன் (ஓம்) வேறு எவ்வெழுத்துக்களும் சேர்க்காமல் ஒன்றித்தியானிப்பவர்கள் உயிர் விளக்கம் பெறுவார்கள்.

### “சிவாய நம” வும், “நமசிவாய” வும்

உயிர் எழுத்துக்கள் ‘அ’ (வட்டெழுத்துக்காலத்தில்) முதல் பதினாறாகும். (தமிழ் எழுத்துக்கள் 51 என ஆதியில் வரையறை செய்யப்பட்டது. அதில் மெய்யெழுத்துக்கள் 35. உயிர்எழுத்து 16. ஆதாரம் : திருமந்திரம்2699). ‘உ’ கரம் முதலாக விளங்கும் சக்தியின் உள் ஒளியாக விளங்குபவன் ஈசனே ஆன சிவப்பரம்பொருளேயாகும்.

‘சி’ கரத்தை முதலாகக் கொண்டு செபிக்கப்படும் ‘சிவாயநம’ என்பதே சிவவேதமாகும். ‘ந’ கரத்தை முதலாகக் கொண்டு ஓதப்படும் ‘நமசிவாய’ - இதுவே மூலமந்திரமாகும். இதுவே மூலாதாரம் தொடங்கி, உடம்பு முழுவதும் பொருந்தி நிற்கும். சிவவேதமே உயிர்களைத் தீய வழிச்செல்லாது திருத்தி நல்வழிப்படுத்தும் அங்குசமாகும். புறவழிபாட்டில் கூறப்படுவது ‘நமசிவாய’. அகவழிபாட்டில் - தியானத்தில் செபிக்கப்படுவது ‘சிவாயநம’ ஆகும்.

‘அகரஆதி ஈர் எண்கலந்த பரையும்  
உகரஆதி தன்சத்தி உள்ளொளி ஈசன்  
சிகரஆதி தான் சிவவேதமே கோணம்  
நகரஆதி தான் மூலமந்திரம் நண்ணுமே.’

- திருமந்திரம் : 2700

### ஐந்தெழுத்து நாதம்

புருவநடு (வாய்), கழுத்து (கண்டம்), நெஞ்சு (இதயம்), மேல்வயிறு (உந்தி), கொப்புழ் (இலிங்கம்) இதன் மேலான மூலாதாரம் ஆகிய ஆறுநிலைகளை இடமாகக்கொண்டு தோன்றி தூயதான மூக்குநுனி வழியாகத் தலை உச்சிவரை சென்று பின் வெளிச்செல்லும் ஒலிவரிவடிவான எழுத்தாக இருப்பது ‘நமசிவாய’ எனும் ஐந்தெழுத்தே ஆகும். ( திருமந்திரம் : 2701)

### உயிர்க்கு உற்றதுணை “ஓம் நமசிவாய”

‘கிரணங்கள் ஏழும் கிளர்ந்து எரிபொங்கிக்  
கரணங்கள் விட்டுயிர் தான் எழும் போது  
மரணங் கைவைத்து உயிர்மாற்றிடும் போதும்  
அரணம் கைகூடுவது அஞ்செழுத்தாமே.’

- திருமந்திரம் : 2702

வலப்பக்க மூச்சு, இடப்பக்க மூச்சு, தியான யோகம், மூச்சுப் பயிற்சியின் போது, பிங்கலை இடகலை வழியாகப் பிராணன் மிகுந்து செல்லும் போது, சொல்லவேண்டிய அழகிய மந்திரம் எதுஎன்பதைப் பலரும் அறியாது இருக்கிறார்கள். உமையம்மையின் திரு ஐந்தெழுத்தை (நமசிவாய) வாய்க்குள்ளாகச் சொல்லிச் செபிப்பது, அப்போது

நல்லதாகும். 'சிவாயநம' எனும் போது சக்தி, சிவத்தோடு பொருந்தி அருள் செய்யும். இது குறித்தே சேயுறு கண்ணி திரு எழுத்து அஞ்சையும் என்றார்.

'ஞாயிறு திங்களும் நவீன்றெழு காலத்தில்  
ஆயுறு மந்திரம் ஆரும் அறிகிலார்  
சேயுறு கண்ணி திரு எழுத்து அஞ்சையும்  
வாயுறு ஓதி வழத்தலும் ஆமே.

- திருமந்திரம் : 2703

- குறிப்பு :**
1. தெளிந்த அமுதம் போன்ற சிவசிந்தனை உள்ளத்திலே பெருக்கெடுக்கச் 'சிவாயநம' என்று உள்ளத்துள்ளே அந்தத் தேனமுதம் பெருகி வழிய; ஒரு நாள் ஒருபோது, ஒரு முறையாவது சொல்லுவோம். இவ்வாறு உச்சாடனம் செய்வதால் வெள்ளம்போல் பெருகிவரும் அமுத ஊற்றைப் பெற்று அதை விரும்பி உண்டு மகிழ்வோம்.
  2. அன்றாடம் மனதால் 'நமசிவாய' என்று நினைத்துத் துதித்தும், வாயால் 'இறைவா எம் தலைவா' என்று போற்றியும், தூங்கப்போகும் போதும், 'இறைவா உன் திருவடிகளே எனக்குத் துணையாக வேண்டும்' என்று வேண்டிக்கொண்டும் வாழ்ந்துவந்தால் பனிபடர்ந்த வடக்கேயுள்ள திருக்கைலாயமலையில் எழுந்தருளியிருக்கும் சிவப்பரம்பொருளின் அருளைப்பெறலாம்.





## தக்கார்க்குச் செய்தலே தருமம்.

பற்று, பந்த பாசம் முதலானவைகளை விட்டொழிந்த ஞானிகளுக்கு அவர் உண்ண உணவு அளிப்பதே மேலான தருமம் என நீதி நூல்கள் கூறும். இப்படி இருந்து கற்றறிந்ததாகச் சொல்லப்படும் மனிதர்கள் அப்படிப்பட்ட ஞானிகளைப் பார்த்தறிந்து, அவர்களை அழைத்து வந்து அவர்களை உண்ணச் செய்யவும் அதனால் பெறக்கூடிய புண்ணிய பயனை அறியாது இருக்கிறார்கள். நாம் தருமம் செய்வதைப் பிற்போடாது இருப்போம்.

‘அற்றுநின்றார் உண்ணும் ஊனே அறனென்றும்  
கற்றன போதம் கமழ்பவர் மானிடர்  
உற்றுநின்று ஆங்கொரு கூவல் குளத்தினில்  
பற்றிவந் துண்ணும் பயன் அறியாரே.’

- திருமந்திரம் : 253

### அ. பகுத்துண்டு வாழ்வோம்

நாம் உண்ணும் போது பசித்துவருபவர்களுக்கு கொடுத்த பின் நாம் உண்பதே உயர் பண்பாகும். உயிரினங்கள் வாழ உணவு அளித்து உதவுதல் பெரிய பண்பாகும். இந்நிலமையை,

‘பகுத்துண்டு பல் உயிர் ஓம்புதல் நூலோர்  
தொகுத்தவற்றுள் எல்லாம் தலை.’

- திருக்குறள் : 322

**கருத்துரை :** உள்ள உணவையும் பலரோடும் பங்கிட்டுத் தான் உண்ணும் இயல்பினை மேற்கொள்ளுதல், அறநூலோர் தொகுத்துக் கூறிய அறங்களுள் எல்லாம் மிகச்சிறந்ததாகும். எனவே வசதியுடையவர் இல்லாதவர்களுக்கு உதவிசெய்வதனை தெய்வத்தொண்டாகக் கருத ‘பரோப காரார்த்தம் இதம் சரீரம்’ எனும் முதுவாக்கியம் உண்டு. எமது உடம்பு பிறருக்கு உதவி வாழ்வதற்கேயாகும். இவ்வுலகில் இருந்து பொருளைப் பேணி இல்லவாழ்க்கை வாழ்வதெல்லாம் விருந்தினரைப் போற்றி உதவுதலின் பொருட்டேயாகும்.

### உதவி வாழ்வோம்.

மனைவி, மக்கள், தொழில், பொருளாதாரம், வசதி வளங்களுடன் இசைந்த இல்வாழ்க்கை விருந்தினரை உபசரித்தல், பிறருக்கு உபகாரம் செய்யும் தன்மையுடன் வாழ்தலையே நோக்கமாகவும் பிரதான குறிக்கோளாகவும், கொள்ளவேண்டும் என வள்ளுவப் பெருந்தகை வலியுறுத்துகிறார். பிறர்க்கு உதவுவதால், தமது மனைவி, பிள்ளைகளுக்கு முழுமையாக உதவ முடியாது, எனும் கருத்து மேலெழுவதையும் காண்கிறோம். இந்நிலமையினால் 'தன்னைக் கண்டுதான் தானம்', 'தனக்கு மிஞ்சினாற்றான் தானம்' எனும் கருத்து விபரீதமாக அமைவதைக் காணுகின்றோம்.

கொடையால் புகழ் பெற்றவர் வரலாறுகள் பல உள்ளன. அவர்கள் வரலாறுகளில் தனக்கு மிஞ்சித்தான் தானம் எனும் கருத்து எங்கும் குறிப்பிடப்படவில்லை. பாரியைப் போலவோ, சிபிச்சக்கரவர்த்தியைப் போலவோ நாம் செயற்படத் தேவையில்லை. எமது வசதி வளங்களுக்கு அமைய உள்ளவற்றை இயன்றவரை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து கொடுத்து வாழ்வோம். பிரதி உபகாரம் கருதாது கொடுத்து உதவுதலே கருமமாகும்.

'கைம்மாறு உதவாமல் கற்று அறிந்தோர் மெய் வருந்தித்  
தம்மால் இயல் உதவி தாம் செய்வர் - அம்மா  
முளைக்கும் எயிறு முதிர்சுவை நாவிற்கு  
விளைக்கும் வலியன தாம் மென்று.'

- நன்னெறி : 27

**கருத்துரை :** முளைக்கின்ற பற்கள், கடினமான தின்பண்டங் களைத் தானே மென்று கொடுத்து அதிகமான சுவையை உண்டாக்கும். அதுபோலக் கற்று அறிந்த அறிஞர், பிரதி உபகாரத்தை விரும்பாமல், உடல் வருந்தித் தன்னால் இயன்ற உதவிகளைத் தானே செய்வார். மற்றவர் கொள்ளும் மனநிறைவுக்கண்டு தாம் அகமகிழ்வார்.

### தேடியவற்றை அனுபவிக்காதவர் நிலை

தானும் அனுபவிக்காமல், பிறர்க்கும் உதவாமல், பலர் தேடிக் கொண்டுள்ளதைக் காணுகின்றோம். இவ்விதமான தேட்டங்களைப்

பாதகமானவர் அனுபவிப்பதைக் காண்கிறோம். 'ஈயார் தேட்டைத் தீயார் கொள்வர்' எனும் முதுமொழியுண்டு என்பதை எமது கவனத்தில் கொள்வோம். எமது வசதி வளங்களுக்கு அமையப் பொருத்தமான முறையில் உதவி வாழ்வதே பண்புடைமையாகும். இந்நிலமையை வலியுறுத்தும் வகையில் 'ஈயாதார்க்கு இல்லை இம்மை, மறுமை' என யோகசுவாமிகள் கூறுகின்றார். நாம் எவற்றைக் காலமறிந்து விதைக்கின்றோமோ, அவற்றையே அறுவடைசெய்ய முடியும். நாம் விதைக்காமல் எப்படி அறுவடை சாத்தியம்?

### மற்றவர்களுக்கு உதவி வாழ்வோம்.

உழவு காலத்தில் விதைப்பவனுக்கு, அறுவடைக் காலத்தில் விளைச்சல் கிடைக்கும். இதேபோலக் கொடுத்து வைத்தவனுக்கே புண்ணியபயன், பொருளுடைமையின் சிறப்புக் கிட்டும். வேறு எந்த ஜீவராசிக்கும் செய்ய இயலாததை செய்யும் ஆற்றல் மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உண்டு. துன்பப்படுபவர், வசதிவளம் குறைந்தோர் எம்மத்தியில் பலர் உண்டு. இயன்றவரை உதவிவாழ்வோம்.

### ஆ. இன்னுரை பகிர்வோம்

கணவன் - மனைவியுடனான கருத்தொருமித்த இல்வாழ்க்கை பெரும்பேறாகும். இப்பேறு கிட்டின் முகமலர்ச்சியோடு கணவன், குழந்தைகள், இனத்தாருடன் இன்முகத்துடன் உரையாடல் சாத்தியமாகும். கருத்து முரண்பாடுகள் மேலெழும் போது அவர்களை அறியாமலே கடினமான வார்த்தைப் பிரயோகம் மேலெழுவதைக் காண்கிறோம்.

கடினமான வார்த்தைப் பிரயோகம் குழந்தைகளின் மனங்களில் ஆற்றொணாத் துன்பம் கொடுப்பது மாத்திரமல்லாமல் வடுக்களாகவே அமைந்து விடுகின்றன. குடிவெறி, வாய்த்தர்க்கம், அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை முதலியன பெற்றோரில் காணப்படிந் நிச்சயமாக குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ளுதல் மிகமிக அவசியமாகும். முகபாவனையை உணரும் தன்மை பாலர்களுக்கேயுண்டு.

தாயினால் பாலூட்டப்படும் பாலகனுக்கே தாயின் முகபாவனையை உணரும் தன்மையுண்டு. பிறந்த கணத்தில் இருந்தே அக்குழந்தையின்

ஐம்புலன்களும் செயற்படுகின்றன. சந்தோசமான அனுபவத்தைப் பெறும் குழந்தைகள் முகமலர்ச்சியுடனும், துன்பியல் அனுபவங்கள் கூடியபிள்ளைகள், மன அமைதியற்று வெறுப்புடனும் இருப்பதை அவதானிக்கலாம். எவன் ஒருவன் மன நிறைவாகவும், குதூகலமான மனநிலையிலும் இருக்கிறானோ, அவனாலேதான் ஏனையவர்களில் அன்புபாராட்டல், அரவணைத்தல், இன்முகம் காட்டுதல், புன்முறுவல் செய்தல் சாத்தியமாகும்.

எம்மில் அநேகர் குறைகாண்பதில் வல்லவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். இவ்வித அணுகுமுறை மனையாள், குழந்தைகள், குடும்பத்தார் மனங்களில் ஆற்றொணாத் துன்பத்தையே கொடுக்கும். குழந்தைகள் முதல் வயது வந்தவர்கள் வரை ஏனையவர்களால் பொருத்தமான முறையில் பாராட்டப் படவேண்டும் எனும் அவாவுடனே காணப்படுவர். ஒருவரைப் புகழத்தேவையில்லை. உள்ளதை உள்ளபடி மேன்மைப்படுத்தும்படி கூறுவதே பெரும் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். இன்று 'அம்மம்மாவின் இலைக் கறிச்சண்டல்' மிகப்பிரமாதம். இவ்விதமான வார்த்தைகளே மிக உயர்நிலையில் உணர்வைப் பேணப்பெருதவியாக அமையும்.

### நா காப்போம்

மேன்மையும் கெடுதியும் பேச்சினால் வருவதனால், சொல்லிலே சோர்வு உண்டாகாதபடி எப்போதும் ஒருவன் தன்னைக் காத்துப் பேணிவருதல் வேண்டும். கேட்பவர் உள்ளத்தைப் பிணிக்கும் தன்மை உடையவராயும், பகைவரும் கேட்பதற்கு விரும்பும் வகையில் உச்சரிப்பவராகவும் விளங்குவதே உயர் நிலையாகும்.

'நிலத்தில் கிடந்தமை கால்காட்டும் காட்டும்  
குலத்தில் பிறந்தார் வாய்ச் சொல்.'

- திருக்குறள் : 959

**கருத்துரை :** நிலத்தின் இயல்பினை அதனிடம் முளைத்த முளை காட்டிநிற்கும். அவ்வாறே நல்ல குலத்தில் பிறந்தவர்களது இயல்பினை அவர் வாய்ச் சொல் காட்டிநிற்கும். படுமோசமாக விரும்பத்தகாத சொற்



களைப் பாலகர்களே உதிர்ப்பதுண்டு. குழலுக்கு அமையவே அவர்களின் வார்த்தைகள், நடை, உடைபாவனை யாவும் அமையும். எனவே பெற்றோர், உற்றோர், ஆசிரியர் முதலான அனைவரும் முன் உதாரணமாக வாழ்கின்றோம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

முகமலர்ச்சியோடு, இனிதாகச் சொல்லும் இயல்பையும் பெற்றவனானால் அது அவன் மனமகிழ்சியோடு கொடுக்கும் பொருளை விட உயர்வானதாகும் (திருக்குறள் : 92). இதற்கு இதயபூர்வமான புன்முறுவலே போதுமானதாகும். எமது உணர்வுகளை முகபாவனை, அங்க அசைவுகள் மூலம் வெளிப்படுத்தல் சாத்தியமாகும்.

ஒருவரின் பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுக்கும் உயர்பண்பை வளர்ப்போம். மனம் திறந்து சம்பாசிப்போம். எமது முகபாவனை அங்க அசைவு, சொற்கள் அற்ற வார்த்தைகள் (Non verbal communication) மூலம் எமது உணர்வை வெளிப்படுத்துவோம். மற்றவர் முதலில் பேசட்டும் என இராது முதலில் நாம் மற்றவர்களுக்கு இன்முகம் காட்டுவோம். புன்முறுவல் செய்வோம்; உரையாடுவோம்; எமது உணர்வை வெளிப்படுத்துவோம். இப்பண்பை வளர்ப்போமாகில், யாவரும் எம்மீது நம்பிக்கை கொள்வர். எமது அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி ஆறுதல் அடைதல் சாத்தியமாகும். இவற்றைப் பொருட்படுத்தாது நடந்து கொள்வோமாகில் ஏனையவர் எம்மீது அக்கறை கொள்ளமாட்டார். எனவே ஒப்புடன் உபசரணையான வார்த்தைகள் எமக்கு ஆறுதல் தரவல்லன என்பதை மறவாது இருப்போம்.

### நவீன வசதிகள்

தொலைபேசி, கொம்பியூட்டர் பாவனை, தொலைக்காட்சி நாடகங்கள், குழந்தைகளின் T.V Games முதலானவைகள் குறிப்பிட்ட நபர்களைத் தனிமைக்குத் தள்ளுகிறன என்பதை எமது கவனத்திற்கு எடுப்போம். மற்றவர்களை மேன்மைப்படுத்தல், உற்சாகம் கொள்ளும் வகையில் ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறுதல் என்ற வகையில் உரையாடக் கற்றுக் கொள்வோம்.

“The tongue of the wise ones is a Healing” - Proverb :12

ஒருவரை இடைமறித்து இன்முகம் காட்டிச் சிலவார்த்தைகள் / சில கணப்பொழுதாவது சம்பாசிப்பவர் இறைவனால் ஆசீர்வதிக்கப்படுவர்.

மற்றவர்களுடன், குறிப்பாக குடும்பத்தார், அயலாருடன் நாலு இனிய வார்த்தைகளையாவது பேசுதல் மனங்களில் அன்பையும், அமைதியையும் ஏற்படுத்தும் பண்புகளாக அமையும். இவை பெரும் அறச் செயலாகும். இந்நிலமையை வலியுறுத்தும் வகையில் ‘யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே’ எனத் திருமூலநாயனார் குறிப்பிடுகின்றார்.

‘யாவர்க்குமாம் இறைவர்க்கொரு பச்சிலை  
யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கொரு வாயுறை  
யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி  
யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே’

- திருமந்திரம் : 252

இந்நான்கு அறச் செயல்களை முடியுமானவரை கடைப்பிடிப்போம். இதன்மூலம் நாம் மனநிறைவான வாழ்க்கையை அனுபவிப்பவர்களாக அமைவோம்.



## தானச் சிறப்பு

பிறர்க்கு உதவி வாழ்வோம். பிரதிபலன் கருதாது உதவுவதே சிறப்பாகும். நிச்சயமாக இவ்விதம் வாழ்பவர்களுக்கு எதிர்பாராமல் செல்வ வளம் பெருகும் என்பது இயற்கை நியதியேயாகும்.

‘ஆர்க்கும் இடுமின் அவரிவர் என்னன்மின்  
பார்த்திருந் துண்மின் பழம்பொருள் போற்றன்மின்  
வேட்கை யுடையீர் விரைந்தொல்லை உண்ணன்மின்  
காக்கை கரைந்துண்ணுங் காலம் அறிமினே.’

- திருமந்திரம் : 250

யாவராயினும் அவருக்குக் கொடுங்கள். அவர் உயர்ந்தவர், இவர் தாழ்ந்தவர் எனக் கருதாதீர்கள். வருவிருந்து பாரத்திருந்து உண்ணுங்கள். பழமையினைப் போற்றாதீர்கள். இம்மை மறுமையில் விருப்பம் உடையவரே! மிகவும் விரைந்து உண்ணாதீர்கள். காகங்கள் உண்ணும் காலத்தில் பிறகாகங்களைக் கூவி அழைத்து உண்பதை அவதானிப்போம். உணவை இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்வோம். அவ்வுணவைப் பிரசாதமாக ஏற்று உண்போம். இவ்வேளையில் எம்மை நாடி வருபவர்களை உபசரித்து அவர்களுக்கும் கொடுத்து உண்பது மனநிறைவைத்தரும்.

இவ்விதமாக உண்ணுமுன்பதாக ஒருபிடி உணவைப் பறவைகளுக்கு அளித்த பின் உண்போம். இவ்வேளையில் காகம் தமது இனத்தைக் கூவி அழைத்து உண்ணும் சிறப்பைக் காண்கிறோம். மேலும் ஏனைய உயிரினங்கள் - அணில் சிறிய குருவிகள் மிகுதி உணவை விரும்பி உண்ணும் சிறப்பைக் காண்கிறோம்.

‘செல்விருந்து ஓம்பி வருவிருந்து பார்த்திருப்பான்  
நல்விருந்து வானத் தவர்க்கு.’

- திருக்குறள் : 86

நாம் உண்ணும் போது பிறர்க்குக் கொடுத்து உண்பது உயர் பண்பியலாகும்.

இயலாதவர்களுக்கு ஈயும் பண்பே தானச் சிறப்பாகும். செல்வ வளம் இல்லாத போதும், இயன்றவரை மற்றவர்களுக்குத் தந்து உதவுவார்கள்; செல்வம் நிறைய இருந்த போது வாரிவழங்கியதைப் போலவே, இந்த நல்ல குணம் உடையவர்களை மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்கச் சொர்க்கத்தின் கதவுகள் மூடப்படாது திறந்திருக்கும்.

இல்லை என்று வருபவர்களுக்கு இல்லை என்று சொல்லாது இயன்ற அளவு சிறிதாவது கொடுத்து உதவுங்கள். இப்படிக் கொடுத்து உதவுவதே உயர்ந்த அறமாகும். இப்படிக் கொடுத்து உதவும் அறச்செயல் அளவில் சிறிதானாலும் வீடுகள் தோறும் கையேந்தி வருகிறவர்களின் பாத்திரத்தில், ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்தும் சிறிதே அளவு அரிசியிட்டாலும் அதுபெருகிப் பாத்திரம் நிறைந்து விடுவது போல மிகப்பெரும் சிறப்பைத்தரும்.

‘இறப்பச் சிறிதென்னா தில்யென்னா தென்றும்  
அறப்பயன் யார்மாட்டுஞ் செய்க - முறைப்பு தவின்  
ஐயம் புகூஉந் தவசி கடினாடுபோல்  
பைய நிறைத்து விடும்.’

- நாலடியார் : 99

அறையும் முரசின் ஒலி ஒருகாத தூரம்தான் கேட்கும். முழங்கும் இடி ஓசை பலமைல் தூரம் கேட்கும். ஏழைக்குதவிய சான்றோம்புகழ் - பிறர்க்கு உதவிவாழும் பெரும் குணம். அதனால் வரும் புகழ் அளவிடற்கரியது - எல்லை கடந்தது எனக்குறிப்பிடலாம்.

‘கைம்மாறு உகவாமல் கற்று அறிந்தோர் மெய் வருந்திக்  
தம்மால் இயல் உதவி தாம் செய்வர் - அம்மா  
முளைக்கும் எயிறு முதிர் சுவை நாவிற்கு  
விளைக்கும் வலியன தாம் மென்று.’

- நன்னெறி : 27

கடினமான தின்பண்டங்களை பற்கள் மென்று நாவுக்குச் சுவை அளிப்பது போல, கற்றறிவாளர் பிரதிப்பிரயோசனம் கருதாமல், உடல்வருந்தி இயன்ற உதவியைச் செய்வார்.

‘அறம் செய்ய விரும்பு’

- ஆத்திசூடி





## “சிவாயநம” - பொன்னான மந்திரம்

மனம் அலைபாய்வதையும், மனதை ஒன்றுகுவிக்க முடியாது அல்லற்படுவதையும், கோபாவேசம் கொள்ளல், அடித்துடைத்தல், அமைதியிழந்து தகாத சொற்பிரயோகம் ஆகியவற்றினால் குடும்ப உறவு சீரின்மை, குத்திப்பேசுதல், நித்திரையின்மை, தலையிடி, வயிறு எரிவு, புண்ணாதல், வயிறு மொருமுதல் எனப் பலவிதமான துன்பியல்களை எமது தினவாழ்க்கையில் அனுபவிக்கிறோம். மனத்தில் அமைதி கிட்டும்போது தான் இயல்பான வாழ்க்கை எமக்குக் கிட்டும்.

பொருளீட்டல் வாஞ்சையால் அமைதியிழந்து ஆலாய்ப் பறக்கிறோம். சிலவேளைகளில் பொருள்வளம் நிறையத் தேடிவிட்டோம். எல்லா வசதிகளும் உண்டு. ஆனால் அமைதியிழப்பின் பயனாக நோய் வயப்படுகிறோம். (உதாரணமாக நீரிழிவு/இருதயவியாதி) இந்நிலமையில் சம்பாதித்தவற்றைச் சீராக அனுபவிக்க முடியாது அவலப்படுகிறோம். எனவே அமைதிபேணிய வாழ்க்கை கிட்டவேண்டும். இருக்கும் அடிப்படை வசதிகளுடன் நாம் மனநிறைவாக வாழலாம். எனவே பொறுமை பேணுவோம். ஆசிரியரின் வழிகாட்டலில் நாம் உச்சாடனம் செய்யப் பழகிக் கொள்வோம்.

### “சிவாயநம” மந்திர மகிமை

#### பொன்னான மந்திரம் பொற்பதம் அருளும்

‘பொன்னான மந்திரம் புகலவும் ஒண்ணாது  
பொன்னான மந்திரம் பொறிகிஞ்சுகத்து ஆகும்  
பொன்னான மந்திரம் புகையுண்டு பூரிக் கிற்  
பொன்னாகும் வல்லார்க்கு உடம்புபொற் பாதமே.’

- திருமந்திரம் : 906

இப்பஞ்சாட்சரமந்திரத்தை ஜெபித்தால் செம்பின் மாசு அகலப்பெற்று, அது பொன்னாக மாறுவது போல ஜீவனின் மாசாகிய ஆணவம், கன்மம், மாயை முதலானவைகள் அகன்று சுத்தமடையும். அவ்வேளையில் ஜீவனின் அறிவுபூர்வமான பரத்தன்மையானது சித்தியாகும். ‘ஸ்ரீம் கிரீம்’ என்பதான ஜெபம் செய்தாலும், மேற்குறித்த வண்ணமே காந்தியுடன்

திகழும். செம்பு பொன்னாக மாறியதைப் போல திருவே உருவான அம்பலமானது உருவானது போல, ஜீவனின் சகலவிதமான மாசுகளும் அகன்று உயர் சிவாட்சரமாகத் துலங்கும்.

உயர்பஞ்சாட்சரமந்திரமாகிய 'சிவாயநம' என்பதனை வாயிலிருந்து சப்திக்கின்ற மார்க்கமாய் உரைக்கலாகாது. இந்த உயர் பசும்பொன்னை ஒத்த இத்திவ்ய மந்திரத்தை, இதழ்களில் தவழ்கின்றவாறு சப்திக்காமல், சிந்தனையில் வைத்து ஓதத்தக்கது. இந்த மேலான மந்திரத்தைக் குறித்து சிந்தனை பண்ணும் போது தலையில் அக்கினித் திசையில் நின்று தன் உணர்வானது ஈசான திசைக்கு பாய்ந்தால் சரீரமானது பொன்னாகவே துலங்கும்.

### சிவாயநம சிவன் அருள் மந்திரம்

அகத்தில் இருக்கும் இருளைப் போக்குவதற்கும் இறையருள் சித்திக்கவேண்டும். எமது அகத்தைச் சிவத்தோடு சேர்ப்பதற்கு மனிதனிடத்தில் உள்ள அறிவுப் பிழம்பைப் பிரகாசிக்கச் செய்யவேண்டும். புறத்து அக்கினியானது ஆக்கவும், அழிக்கவும் வல்லது. இவ்வாறு அகத்திலுள்ள சிவாக்கினியும் அனைத்தையும் செய்யும் தன்மை உடையதாகும். சிவஞானச் செல்வமே சிறந்த செல்வம். இதை நாம் மூலாக்கினியை வழிப்படுத்தும் முறையினால் அடையவேண்டும்.

எல்லாவற்றிலும் இரண்டறக்கலந்து சோதிச் சுடரொளியாய் நிற்கின்றது பரம்பொருள். இப்படி இருக்கும் பரம் பொருள், ஆன்மாக்கள் தன்திருவருளைப் பெற வேண்டும் என்ற பெருவிருப்பத்தால், உலகத்துப் பொருள்கள் எல்லாவற்றிலும் கலந்து, பொருந்தி உலாவருகின்றது. எனவே 'சிவாயநம' என்னும் ஐந்து எழுத்து மந்திரத்தியானமே அவன் அருள்பெற உதவும் உயர்ந்த குறிகோளுடைய வழிபாடாகும். அவனை அடையும் வழியும் அதுவேயாகும்.

இப்படி அவனுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு அவன் தன்னையும், தனது பேரருளாகிய, பேரானந்த இன்பத்தையும் வலிமையான துணையாகத் திருவடிப் பேற்றையும் தந்தருளுவான்.



## நாளாந்த வழிபாடு

எமது ஆன்ம ஈடேற்றத்துக்காகத் தினவழிபாடுகள் அவசியம் என்பதை யாவரும் அறிவர். அமைதியற்ற மனநிலையால் அவதியுற்று எம்மவர் படும் துன்பதுயரம் அளவிடற்கரியது. மனதை ஒன்று குவிப்பதற்கும், அமைதி பேணுவதற்கும் பிரார்த்தனை அவசியம் என்பதனைச் சகல மதங்களும் வலியுறுத்துகின்றன.

இருந்தபோதிலும் குறிப்பாக சைவ மதத்தவர்கள் இவற்றைக் கடைப்பிடிக்காது அல்லற்படுவதைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். தோப்புக்காரணம் போடுதல், பஞ்சாங்கநமஸ்காரம், அட்டாங்க நமஸ்காரம் செய்தல் மிகவும் இன்றியமையாதவைகளாகும். மெய்ஞ்ஞான முயற்சிக்கு அப்பால் இவ்வாராதனைகளை மேற்கொள்வதன் ஊடாக எமது உடல் வலிமையடைகிறது. அதுமாத்திரமல்லாமல் அமைதி தானாகவே வந்து அமைகிறது. இதன்மூலம் யாவருடனும் அன்யோன்யமாகப் பழகுவதற்கும், இன்முகத்துடன் இன்னுரை பகர்வதற்கும் அடிநாதமாக அமைகிறது. 'யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே' - திருமந்திரம்.

பாடசாலை மாணவர், குடும்பஸ்தர் பஞ்சாங்க நமஸ்காரம், அட்டாங்க நமஸ்காரம் நிறைவேற்றுபவர்களாகில், உடற்பருமன் மாத்திரமல்ல கால்மூட்டுளைவு, தோள்மூட்டு உளைவுகள், இடுப்பு உளைவு நோ, வலி என எவையும் எம்மத்தியில் எழுமாட்டாது. உடல் உழைப்புடனான முயற்சிகள் பல செய்தவர் தற்போது குனிந்து, நிமிர்ந்து இருக்க முடியாமலும், நடமாட முடியாமலும் துன்பப்படும் அவலங்களைச் சாதாரணமாக அனேகமான வீடுகளில் காண்கிறோம். இந்நிலமை மாறவேண்டும்.

மூட்டுளைவுக்கு மாத்திரமல்ல, தொற்றாத்தன்மை நோய்களுக்கும் ஆளாகிறோம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம். பாடசாலைமாணவர், குடும்பத்தினர் அனைவரும் எமது நாளாந்தப் பிரார்த்தனையைச் சரிவரக்கடைப்பிடித்தல் அவசியமாகின்றது. ஆன்மாவை தூய்மைப்

படுத்துவோம். இறை நினைப்பினைத் தினம் ஏற்படுத்துவோம். மேலும் நாளாந்த வழிபாடு நிலையான புண்ணியத்தை எமக்குத்தந்து உதவும். இச்சிந்தனை மேலோங்குவதற்கும் புண்ணியம் வேண்டும். 'என்ன புண்ணியம் செய்தனை நெஞ்சமே' என திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் பாடுகின்றார். எம்மவர் வழிபாட்டில் பெண்கள் அடிஅழித்தல் பஞ்சாங்க நமஸ்காரம் ஆண்கள் அங்கப்பிரதிஷ்டை அட்டாங்க நமஸ்காரம் செய்து கோவிலை வீதிவலம் வருதல் என்பன எத்தனை உணர்வு கொண்டவை என்பதை ஒரு கணப்பொழுது எமது மனதில் இருத்துதல் அவசியமே.

எனவே எமது தினப்பிரார்த்தனைகளை எமது இல்லங்களில் காலை, மாலையிலாவது நிறைவேற்றுவோம். தீபம் ஏற்றி பஞ்சாங்க, அட்டாங்க நமஸ்காரம், தோப்புக்கரணம் இவைகளைத் தினம் நிறைவேற்றுவோம். நாளாந்தம் எமது வழிபாட்டுக்கு பூவும், நீரும் எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடியவைகளேயாகும். இறை ஆசிகிட்டுவதற்கு இவ்விலகுமுறையைப் பலர் பின்பற்றாது இருப்பது பெரும் பாதிப்பாகவே அமைகிறது.

‘புண்ணியம் செய்வார்க்குப் பூவுண்டு நீருண்டு  
அண்ணல் அதுகண்டு அருள் புரியா நிற்கும்  
எண்ணிலி பாவிகள் எம்இறை ஈசனை  
நண்ணறியாமல் நழுவுகின்றாரே.’

- திருமந்திரம் : 1828

ஆன்மாவைப் பீடித்திருக்கும் மலங்களை நீக்கி இறைவனை அடைவதற்குச் சிவாலய வழிபாடும், சிவனடியார் வழிபாடும் துணை செய்யும். காலை, மாலை, உச்சி ஆகிய முப்பொழுதும் இறைவணக்கம் செய்ய உறுதிபூணுவோம்.





## மனத்தை ஒன்று குவிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்

அமைதி பேணிய வாழ்க்கை அருங்கொடையாகும். ஆனால் அந்நிலை, எல்லோருக்கும் கிட்டுவதில்லை. அன்பு பாராட்டுதல், பண்பாளர்களாகத் திகழ்தல் மூலமே நாம் அமைதியடையலாம்.

‘அன்புடைமை, ஆன்றகுடிப்பிறத்தல் இவ்விரண்டும் பண்புடைமை என்னும் வழக்கு.’

- திருக்குறள் 992

எமது ஐம்பொறிகளும் தீவிரமாகச் செயற்படும் போது, நாம் அமைதியிழந்தவர்களாகின்றோம். மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி - இவைகளுடாக எமது ஐம்புலன்களையும் எமது மூளையே கட்டுப் படுத்துகிறது. மனம் ஒரு குரங்கென்பர். குரங்கு கள்ளுக்குடித்தால் தன்னிலையில் தடுமாறும். அதே போன்று எமது மனம் நாலாபுறமும் அலைபாய்வதைக் காணலாம். அமைதியிழப்பின் பலவித உடலியல் உபாதைகளுக்கு ஆளாவதைக் காண்கின்றோம். இதனாலேயே எமது ஐம்புலன்களையும் கள்ளப்புலனாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

‘மனம் போன போக்கில் போகவேண்டாம்’ - முதுமொழி.

அமைதி பேணி ஆர-அமரச்சிந்தித்தே எம்முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுதல் நலமாகும். மனக்குழப்பமான நிலையில் எடுக்கும் முடிவு. பலவித பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துவதை அவதானிக்கலாம். எனவே எமது மனதை எப்படியாக அமைதிபேணி ஒருமுகப்படுத்தலாம்? ஐம்புலன்களை ஒருவழிப்படுத்தல் ஊடாக சாத்தியமாக்கலாம். வழிவகைகளாக அமைவன :

- \* அமைதி பேணிய சூழல் மிக அவசியம்.
- \* இருக்கை, பாய் அல்லது படுக்கை விரிப்பு.
- \* கழுத்து, முதுகு, பிடரி நேராக இருக்க அமருவோம்.
- \* நிலத்தில் இருக்கமுடியாதோர், கதிரையில் நிமிர்ந்து இருக்கலாம்.

- \* கண்களை மூடி மூக்குநுனியில் மனதை நிறுத்தி ஒருமுகப் படுத்துவோம்.
- \* இவைகளை விஞ்சியும், புலன்வேறு திசைசெல்லமுடியும். மீண்டும் மனதை ஒன்று குவிப்போம்.
- \* இரு கண்களையும் மூடி, அமைதியாகச் சுவாசிப்போம்.
- \* சிறிது நேரத்தின் பின் இரு மூக்குத்துவாரங்களையும் இணைத்துச் சுவாசிப்போம். எமது மூச்சில் கவனத்தை வைப்போம். மூச்சைக்கட்டுப்படுத்தாது அவதானித்து இருப்போம். (Just observe; Do not Control)
- \* ஆறுதலான நிலையில் எமது சுவாசம் அமையும். சிலவேளை மூச்சு நிற்பது போல் உணரலாம். தொடர்ந்து அவதானித்துப்படி சுவாசிப்போம்.
- \* இத்தோடு இரு கண்களை இணைத்து அமைதியாகச் சுவாசிப்போம். அடுத்து இருகாதுகளையும் இணைத்துச் சுவாசிப்போம். ஆறுதலான நிலைப்பாட்டில் எமது சுவாசம் அமைவதை உணரலாம்.
- \* இந்நிலையில் எமது புலனை நெற்றிப்பொட்டில் (பொட்டுப்போடும் இடம் ) இருத்தி ஆறுதலாகச் சுவாசிப்போம்.
- \* படிப்படியாக எமது மனம் ஒரு நிலைப்படும். மனம் ஒன்றித்த நிலையில் எமது முழுக்கவனமும் எமது மூச்சில் அமைவதை எம்மால் உணரமுடியும். எமது மூச்சுத்தான் எமது உயிர். இவை சரிவரக் கைகூடின் எமது வாழ்க்கை துன்பியல் அற்ற நிறைவாழ்க்கையாக அமையமுடியும்.

- குறிப்பு :** 1. இந்நிலை கைகூடியவர்களுக்கு எம்மத்தியில் தொற்றாத தன்மை நோய்களோ, இவை தொடர்பான சிக்கல்களோ எழமாட்டாது.
2. யாவருடனும் அன்பாகப்பழகலாம். மற்றவர் எம்மீது காட்டும் அன்பை உணரலாம். இன்முகம் காட்டல், மற்றவர் உணர்வுகளைமதித்தல், சகல உயிரினங்களிலும் காருண்யசீலர்களாக அமைதல் சாத்தியமாகும்.

## Love

1. We just have to remember life is a beautiful journey.
2. We need to learn the way of receiving and giving.
3. If you only know how to receive love, but not to give it, you can not love.
4. If you only know how to give love, but not how to receive it, you can not love.
5. You have to know both. When you do, you will know what love is all about.

- Prem Raword

### சிவயோக சித்தி

மனம் உயர்வதனால் மனிதன் உயர்வு பெறுகிறான். மனிதனின் மனோநிலையை உயர்த்துவதே யோகமாகும். யோகமார்க்கம் ஆன்மா இறைவனை அடைவதற்கான வழியாக ஞானவாயிலாக உள்ளது. மனம் சாந்தி அடைவதற்கு யோகம் வழிகாட்டுகிறது. எம்மவர் தற்காலப் புறச்சூழல் காரணமாக அமைதியிழந்து பரிதவிப்பதைக் காண்கிறோம். பாடசாலைமாணவர், ஆசிரியர், சமூக அங்கத்தவர்களில் கூடுதலானோர், மூத்தோர் அடங்கலாக உள நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகியிருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

இதனால் நித்திரை சீரின்மை, தலையிடி, மனத்தை ஒன்று குவிக்க முடியாமை, அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை, வயிறு எரிவு, குடற்புண் முதலானவைகள் மேலெழும் நிலமையை எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் காண்கிறோம். மாணவர் கற்றலில் ஈடுபடுதலில் பின்னடைவதை அவதானிக்கிறோம். கல்வியில் முதலிடத்தில் இருந்த நம்மவர் தற்போது கடையிடத்தில் இருக்கும் அவலத்தைக் காண்கிறோம்.

மக்கள், அமைதிபேணி உறவாடமுடியாமல் பொருளீட்டினால் எல்லாம் கிட்டும் எனும் நிலையில் அல்லல்படுபவர் ஆகிவிட்டனர். இந்நிலை மாறவேண்டும். அமைதிபேணி எமது வாழ்க்கையை அமைப்பதற்கு இவ்யோகப் பயிற்சி நிச்சயமாகக் கைகொடுக்கும்.

அட்டாங்க யோகத்தில் இயமம் என்பது புலனடக்கத்தைக் குறிக்கிறது. இந்நிலமையை அடைவதற்கு நல்ல பழக்கவழக்கம், நல்லோர் இணக்கம், சீலங்கள் பொருந்தியிருத்தல் மிகஅவசியமாகும்.

பாலோடு கலந்த நீர் பால்போலவே மாறிவிடும். நீராகத் தனித்துத் தோற்றம் பெற மாட்டாது. அதுபோலவே பாதிப்பானவர் சிறுமைகள் வெளிப்படமாட்டாது. எனவே பெருமைக்குரிய பெரியோரைச் சேர்ந்திருத்தல் அவசியமாகின்றது.

‘பாலோ டளாய நீர் பாலாகு மல்லது  
நீராய் நிறந்தெரிந்து தோன்றாதாம்- தேரின்  
சிறியார் சிறுமையும் தோன்றாதாம், நல்ல  
பெரியார் பெருமையைச் சார்ந்து.’

- நாலடியார் : 177

புறச் செயல்களைச் சீர்செய்தல், நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் நியமம் எனப்படும். நல்ல பழக்கவழக்கம், நல்லோர் இணக்கம், மற்றவர் மேல் அக்கறை கொள்ளாதல், மற்றவர் உணர்வுகளை மதித்தல், இயன்ற சேவையை இயலாதவர்களுக்கு அளித்தல், மூத்தோரை மதித்தல், இயலாதவர்களுக்கு உதவுதல் முதலானவையாகவும் நியமத்தில் அடங்கும்.

### ஆசனம்

அடுத்து எமது உடலையும், உளத்தையும் சீராக்கவும், அமைதி பேணி வாழ்க்கையை அமைக்கவும், மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தவும், மனதை உள்நோக்கிய வாழ்க்கைக்கும் பேருதவியாக இவ்வாசனங்கள் அமைகின்றன.

- \* பிடரி, கழுத்து, முதுகு என்பன நேராக இருக்கவேண்டும். எப்படித் துணி நெய்பவர்கள், நூலை இழுத்துக்கட்டுவார்களோ, அதே போன்று எமது உடலை நேராக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்.
- \* இவ்விதம் உடல் உறுதியுடன் நேராக இருத்தல் மிகஅவசியம்.

மூலாதாரத்தில் உள்ள சக்தி ஆறு ஆதாரங்களையும் - சக்கரங்களையும் தாண்டிச் சிரசை அடைவதற்குத் தடைகள் எதுவும்



இருக்கக்கூடாது. உடலில் இருக்கும் பிராணனை சுவாசத்தின் மூலம் உடலில் சீராக இருத்துதல் பிராணாயாமம் எனப்படும். எமது மூச்சை முறையாக அடக்கி ஆழ்வதே பிராணாயாமம் எனப்படும். எமது மனம் கட்டுக்கடங்காது அலைபாய்ந்து கொண்டேயிருக்கும். மனத்தை ஒன்றுகுவித்தல், ஒருமுகப்படுத்தல் உள்நோக்கி எமது சிந்தனை, பார்வை, சுவாசித்தல் என்பவற்றின் மூலம் வெளிச் செல்ல விடாமல் நம்முள் நிறுத்துதல் பிரத்தியாகாரம் எனப்படும். எமது மனத்தை ஒன்று குவித்தல் என்பது புலனாகும். எங்கும் வியாபித்திடும் இறைவனை எமது உடலில் காண்பதே பிரத்தியாகாரம் ஆகும். புறத்தே சென்று ஓடுகின்ற மனத்தை அகத்தே பொருந்துமாறு செய்துவிடின், அக்காட்சியைக் கொண்டு சிறிது சிறிதாய் இருள் நீங்கி, ஒளிபெறலாம். பழையவேதங்களால் தேடப்பட்ட பொருளனைத்தையும் எம் உடலின் அகத்தே கண்டு இன்புறலாம்.

‘கண்டு கண்டு உள்ளே கருத்துற வாங்கிடிற்  
கொண்டு கொண்டுள்ளே குணம் பல காணலாம்  
பண்டுகந் தெங்கும் பழமறை தேடியை  
இன்று கண் டிங்கே இருக்கலு மாமே.’

- திருமந்திரம் : 578

மனத்தை உள் முகமாகத் திருப்பியிருந்தால் பழம்பொருளாகிய சிவனை உணர்ந்திருக்கலாம்.



## தியானம் செய்யத் தேகத்திற்கு அழிவில்லை

மனமானது ஒரு நிலையில் இருப்பதில்லை. மரத்துக்கு மரம் தாவும் குரங்குபோல அலைந்து கொண்டு இருக்கிறது. இவ்விதம் அலைபாயும் மனத்தைக் கண்டு, அடிக்கடி எண்ணி, உள் உணர்வோடு பொருந்தி இருக்கச் செய்தல் வேண்டும். இதனால் பல நன்மைகள் உண்டாவதை எம்மால் உணரமுடியும். பழையான வேதங்கள் தேடியடைந்த பரம்பொருளை இப்போது எமக்குள்ளேயே கண்டறிதல் கைகூடும். மனத்தை அடக்க உதவும் இப்பயிற்சியால் உள்ளத்துள்ளே இறைவன் இருப்பதை உணரஇயலும்.

தொப்பூழ், உந்திச்சுழி, இதற்குக் கீழே பன்னிரண்டு அங்குலத்தில் மூலாதாரம் அமைந்து இருக்கிறது. இம்மூலாதாரத்தில் நிலை நிறுத்திச் செய்யப்படவேண்டிய மந்திர மொழியைப் பலரும் அறியாது இருக்கின்றனர். இங்கே நிலை நிறுத்த வேண்டிய மந்திரத்தை அறிந்து உச்சாடனம் செய்யும் போது ஈசன் அங்கு கூவிக் கொண்டு குடிபுகுவான். 'ஓம்' என்றும் 'சிவ' என்றும் மந்திரத்தை மூலாதாரத்தில் நிலைநிறுத்தி உச்சாடனம் செய்வோர் செய்யும் முறையாவன :

- \* அமைதியான இடத்தைத் தெரிவு செய்வோம். இருக்கை - பலகை, பாய் அல்லது துணிமடிப்பு.
- \* வடக்கு அல்லது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்திருப்போம்.
- \* பிடரி, கழுத்து, முதுகுநேராக இருப்போம்.

- \* மூலாதாரத்தில் எமது மனதைக் குவிப்போம். 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தைச் சப்திக்காமல் அமைதிபேணி உதட்டை அசைத்து மிக ஆறுதலாக ஆழமாக உச்சரிப்போம். இவ்விதம் அமைதிபேணி உச்சாடனம் செய்யும் போது இறைவன் எமக்குள்ளே இருக்கிறார் என்பதை உணரலாம்.

‘நாபிக்குக் கீழே பன்னிரடங்குலம்  
தாபிக்கும் மந்திரம் தன்னை அறிகிலர்  
தாபிக்கும் மந்திரம் தன்னை அறிந்தபின்  
கூவிக் கொண்டு ஈசன் குடிபுகுந்தானே.’

- திருமந்திரம் : 579

குறிப்பு : ஆசிரியர், குருவின் வழிகாட்டலில் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்வோம்.



## பிராணாயாம முடிவு பூரண சமாதி

உடலில் இருப்பு நிலையை அறிவிப்பது வாயு. அத்தகைய வாயு சுழுமுனையில் இலயமாய் விட்டபோது ஆன்மாவின் இருப்பு நிலை நன்கு உணரப்படும். அவ்விதம் உடலில் வியாபகமாய் விளங்கிக் கொண்டிருக்கும் வாயு அழியும்படி அறிவது என்பது சிவவொளியில் சீவ ஒளி பாய்ந்து வாயுவை இலயமாக்கிவிடும் என்று அறிவதாம். சீலர் பேரொளியில் கலந்து ஒன்றாவர்.

ஒளிமயமாகிய பிராணனான சிவன், குண்டலினியை விட்டுப் பிரிந்து மேற்சென்ற போது சிவயோக சமாதி சாதகமாகும். குருவை வணங்குவோம். பெரிய செல்வம் கிடைத்தாற்போல அதனைப்பெற்றுப் போற்றிக் கொள்வோம். பிராணாய சித்தியின் முடிவு பூரண சமாதியாகும்.

குற்றமில்லாத சோதியாகிய சிவன், குண்டலினியும், பிராணனும் தம்மை விட்டுப் பிரியும் காலத்து பின்வருவன இருக்கமாட்டா.

- ✓ ஓசை என்னும் ஆகாய பூத தன் மாத்திரையில் வெளிப்படும் சுவை, ஒளி, உறு, ஓசை, நாற்றம், எரிதல், சேர்த்தல் என்னும் ஏழு வகைகளும்,
- ✓ ஒளியினிடத்து உண்டாகிற சுவை, ஒளி, நாற்றம், வெம்மை, எரித்தல் எனும் ஐந்து வகைகளும்,
- ✓ நாசியினிடத்துப் பொருந்திய நாற்றம், உயிர்ப்பு, உணர்தல் எனும் மூன்றும்,
- ✓ நாவின் கண்ணதாகிய உணவை எடுத்தல், சுவைத்தல் ஆகிய இரண்டும் ஒடுக்கி அருளினான். சுழுமுனையில் நின்றவர்க்குச் சுவை முதலிய தன்மைகள் இரா.

‘ஓசையில் ஏழும், ஒளியின் கண் ஐந்தும்  
நாசியில் மூன்றும், நாவில் இரண்டுந்  
தேசியும் தேசனும் தன்னிற் பிரியுநாள்  
மாசறு சோதி வகுத்துவைத் தானே.’

- திருமந்திரம் 723





## சிவன் அருள் சித்திக்க

ஆழமாக மூச்சுப் பயிற்சி செய்யக் கற்றுக் கொள்வோம். எமது ஐம்பொறிகளாகிய மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி முதலானவைகளே எம்மை இயக்குகின்றன. எமது உடல் பஞ்சபூதங்களால் ஆக்கப்பட்டது. இவ்வடிப்படை உண்மைகளை நன்கு விளங்கி எமது ஐம்புலன்களையும் ஒன்று குவிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம். ஒவ்வொரு அவயவமாக இவ்வைந்து உறுப்புக்களிலும் கவனம் செலுத்தி ஆறுதல் அளிப்போம்.

ஈற்றில் பொட்டுப்போடும் இடத்தில் (ஆக்ஞையில் அல்லது புருவநடுவில்) எமது முழுப்புலன்களையும் குவிப்போம். அதில் அமைதி பேணித் தியானிப்போம். இவ்விடத்தில் 'நமசிவாய' என்னும் சிவமந்திரத்தை இடையறாது செபிப்போம்.

கொப்பூழ் - இங்கிருந்து கீழாக இயங்கும் பிராணனை மேல்நோக்கிச் செலுத்தி, 'நமசிவாய' என்னும் சிவமந்திரம் செபித்தபடி முன்பக்க புருவநடுவில் நிறுத்தும் தியானப் பயிற்சி கைவரப் பெற்றவர்கள் சிவன் அருள்பெற்ற சீலர்கள் ஆவர்.

'உந்திச் சுழியில் உடனே பிராணனைச் சிந்தித்து எழுப்பிச் சிவமந்திரத்தினால் முந்தி முகட்டில் நிறுத்த அபானனைச் சிந்தித்து எழுப்பச் சிவன் அவனாமே.'

- திருமந்திரம் : 732

- ஏற்பு :**
1. பாய் அல்லது கட்டில் விரிப்புப் போட்டு நிலத்தில் இருப்போம்.
  2. பிடரி கழுத்து முதுகு நேராக இருக்கப் பயிற்சி செய்வோம்.
  3. அடுத்து பொட்டுப்போடும் இடத்தில் (புருவநடுவில்) எமது ஐம்புலன்களையும் குவிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்.
  4. அத்துடன் 'நமசிவாய' எனும் சிவமந்திரத்தை உதட்டை அசைத்துச் செபிப்போம். படிப்படியாக நேரத்தைக் கூட்டிக் கொள்வோம்.
  5. நிறைவு செய்யும் போது 'ஓம் சாந்தி' என்னும் மந்திரத்தை மூன்று முறைகள் அமைதியாக உச்சரித்து நிறைவு செய்வோம்.



## வாசிட்யாகம் - தியானம் செய்யும் முறைகள்

இத்தியானத்தை மன உறுதியுடனும், மன ஒருமையுடனும் செய்துவரின் இதன் சக்திகளால் உடல் முழுவதும் உள்ள நரம்புகள் பலப்பட்டு ஒரு புத்துணர்வு உடலில் ஏற்படுகிறது. இதன்மூலம் எமது மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இதனால் புதிய உணர்வுகளை வெளிக் கொண்டுவரவும் இயலும். அமைதியடைவதனால் ஒரு சுகமான உணர்வைப் பெறமுடியும். எமது மூளை, நரம்பு மண்டலச் செயற்பாடுகள் குறைவடைவதனால் இன்ப உணர்வுடனான தூக்கநிலையை அடைய முடியும் (Yoganidra). மூளைக்கு ஓய்வு கிட்டுவதனால் நாம் அமைதியடைபவர்களாகின்றோம்.

அமைதியான யோக நித்திரை கிட்டுவதனால், சரீரத்தில் சகல பகுதிகளுக்கும் ஓய்வுகிட்டுவதாக உணரமுடியும். தூங்காமல் தூங்கிச் சுகம் பெறுவதாக அமைய முடியும் எனக்குறிப்பிடல் சாலப்பொருந்தும். இத்தியானம் செய்வதன்மூலம் எமது கவலைகள், நெருக்கீடுகள், அமைதியின்மை, அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை, பரபரப்பு முதலானவைகள் படிப்படியாகக் குறைவடைவதை உணரலாம். இலகுவாக யாவருடனும் உறவாடுவதற்கும், சுமுகமாகத் தீர்மானம் எடுப்பதற்கும் இத்தியானம் கைகொடுப்பதாக அமையமுடியும்.

Meditation gives our mind and body a tremendous relaxation which makes hardest tensions melt away. It is how meditation helps people suffering from tensions, worry, anxiety, indecision etc. The introspection that we seek in meditation cleans away the accumulated waste products of the mind.

### தியானம் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- \* மனம் அமைதி அடைவதனால், மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடியும்.
- \* ஆரம்பத்தில் எமது ஐம்பொறிகளைப் படிப்படியாக ஆறுதல்படுத்துதல் - முதற்படியாக அமையும். (வாய், மூக்கு, கண், காது, மெய் முதலானவைகளை ஆறுதல்படுத்தல்)
- \* இதனால் வெளியுலகத் தொடர்பு படிப்படியாக குறைதல். எமது சுவாசம் ஆறுதல் / அமைதியடையும்.

- \* உள்மனத் தொடர்பினால் இருதயம், சவாசம், ஏனைய உறுப்புகளின் செயற்பாடு ஆறுதல் அடையும்.
- \* அவயங்களின் வேலைப்பழு, படிப்படியாகக் குறைவடையும். இதனால் அதிகப்படியான சக்திகளை உள்மனத்தில் பரவ விடுதல் சாத்தியம். இதன்மூலம் ஆகாயசக்திகளுடன் தொடர்பு கொள்ளல் சாத்தியமாகலாம்.
- \* சரீரத்தில் உள்ள முக்கிய உறுப்புக்கள் அமைதி கிட்டுவதை உணரலாம்.
- \* இதனால் உடல் முழுவதும் ஒரு சுகமான அனுபவ நிலை ஏற்படும்.
- \* இரத்தத்தில் உள்ள ஜீவஅணுக்கள் பலம் அடைபவையாகின்றன. சரீரம் உறுதி பெறுவதாக அமைவதை நாம் உணரலாம்.
- \* தியானத்தினால் தன்னை அறியும் ஆற்றல் மேம்படமுடியும்.
- \* இதன்மூலம் உலக மகாசக்திகளுடன் எமக்குத் தொடர்புகள் ஏற்படும்.
- \* எமக்குத் தெரியாதவைகள், எமக்குத் தெளிவு கொடுக்கும் நிலமை ஏற்படும்.
- \* எம்மை அறியாது மனத்தில் அமைதி, முகத்தில் சாந்தம் இன்முகம் காட்டிய உபசரணை என்பன கைகூடும்.
- \* சகல உயிர்களிலும் அன்புபாராட்டும் நிலை ஏற்படும்.
- \* ஆனந்த அலைகள் சூட்சும சரீரத்தின் வழியாகப்பரவி எம்மைப் பரவசமாக்கும். எம்மை அணுகுபவர்களிலும் இச்சக்தி பரவும்.
- \* இந்நிலமையையே அன்பே சிவம் என்போம்.

#### ஏறிப்பு :

- ✓ தினவாழ்க்கையில் பலரைச் சந்திக்கிறோம். பலருடன் உரையாடுவோம். ஆனால் ஒருசிலருடன் பேசும் போது மனஅமைதியடைகிறோம். அவர்களுடன் மேலும் உரையாட விரும்புகின்றோம். இதனால் அவர்கள்பால் ஈர்க்கப்படுகிறோம். மேலும் அவருடன் கூடுதலாக இருந்து உறவாட விரும்புகின்றோம். ஆனால் ஒருசிலருடன் உரையாட நாம் விரும்புவதில்லை. விலகிச் செல்கிறோம்.

- ✓ யோக தியானம் எமக்கு ஆறுதல் தரவல்லது. உள் மனதை அறிந்து கொள்ள உதவுவது. எமது மனமே எமக்கு வழிகாட்டியாக அமைய முடியும். நாம் எண்ணியவை யாவும் கைகூடும் பாக்கியம் கிட்டியவர்கள் ஆவோம்.

### யோக சித்தி

அட்டாங்க யோகத்தில் பூரணமாக நன்மைகள் அனுபவிக்க முடியும். அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன. இவற்றில் முதல் ஐந்தும் பகிரங்க யோகம் என்றும், ஏனைய மூன்றும் அந்தரங்க யோகம் என்றும் அழைக்கப்படும். இவற்றில் பிரத்தியாகாரம், பகிரங்க யோகத்தையும், அந்தரங்க யோகத்தையும் இணைக்கும் அங்கமாக அமைகிறது. அட்டாங்க யோகத்தில் முதலில் கூறப்படும் இயமம் என்பது பிறருக்குத் தீங்கு செய்யாமலும், பிறரைத் துன்புறுத்தாமலும் வாழ்வதாகும். எவ்வுயிர்க்கும் தீமை செய்யாது வாழ்வதே இயமம் எனப்படும்.

ஓர் உயிரைக் கொல்லாதவனும், பொய் கூறாதவனும், களவு செய்யாதவனும், அறிவில் தெளிவுடையவனும், நல்லவனும், அடக்கமுடையவனும், நீதிவழுவாதவனும், ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து உண்பவனும், கள், காமம் ஆகிய தீயகுணங்கள் இல்லாதவனும் அட்டாங்க யோகத்தில் முதற்படியாகிய இயமத்தில் நிற்பவன் ஆவன். அட்டாங்க யோகத்தில் இயமத்தை இடைவிடாது கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

நியமமாவது, நன்னெறியில் நின்று ஒழுகுவதாகும். செய்யத் தகாதவை எவையென இயமநெறி கூறிநிற்கின்றது. செய்யத் தக்கனவே நியம நெறியில் கூறப்பட்டுள்ளது. இப்பயிற்சியில் நியமத்தில் பத்து நியமங்கள் உள்ளன - தூய்மை, கருணை, அளவாக உணவு எடுத்தல், பொறுமை, நேர்மை, வாய்மை, உறுதியுடையமையாகியவற்றை வளர்த்தலும், காமம், களவு, கொலை முதலானவற்றை தீமையென கொண்டதுமாகும். இப்பத்தையும் மேற்கொள்பவன் அட்டாங்க யோகத்தில் நியம நெறியில் நிற்பவன் ஆகின்றான்.

‘தூய்மை, அருளுண், சுருக்கம் பொறை செவ்வை  
வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே மற்றிவை  
காமம், களவு, கொலை யெனக் காண்பவை  
நேமியீ ரைந்து நியமத்தே னாமே.’

- திருமந்திரம் : 556



நியமநெறியில் உள்ளவரது பத்துக்குணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. புலனை அடக்குவது தவ ஒழுக்கமாகும். நன்னெறியில் நின்றல், கட்டுப்படுத்தல் என்பதே நியமம் எனக்குறிப்பிடலாம். நிலையானதை அறிந்து நிதானபுத்தியுடன் இருப்பதையே நிலைமை எனக்குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

எமது உடம்பு உறுதி பெறுவதற்காகவும், உள்ளம் அசையா நிலைபெறுவதற்கும் யோகப்பயிற்சி அவசியமாகின்றது.

### பிராணாயாமம்

அட்டாங்க யோகத்தில் ஆசனத்திற்குப்பின் நான்காவது படியாக அமைவது, பிராணாயாமம் (மூச்சுப்பயிற்சி) ஆகும். ஆசனங்களைவிடவும் அதிக நன்மைகளைக் கொடுக்கக்கூடியது. ஆயினும், ஆசனங்களுடன் இணைத்துப் பிராணாயாமம் செய்தால், பிராணாயாமத்தின் மூலம் கூடிய பலனை எட்டலாம்.

### நாடி சுத்தி - பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது அழியா இயல்பைத் தரும் மூச்சுப்பழக்கம். இப்பயிற்சி நன்கு கைகூடின், மற்றைய யோகப்பயன்கள் எல்லாம் தாமே பயிற்சியாளரிடம் பரிணமிக்கும். நாம் சுவாசிக்கும் போது, காற்றில் உள்ள பிராணவாயு நுரையீரலில் உள்ள நிணக்குழாய்கள் வழியாக இரத்தக் குழாய்களுக்குள் செல்கிறது. கழிவுப்பொருள்களான கரியமிலவாயு நுரையீரலில் இருந்து வெளிமூச்சின் மூலம் வெளித்தள்ளப்படுகிறது. பிராணவாயுவை நுரையீரல் வழியாக இரத்தத்தோடு சேர்ப்பதும், தேகத்தில் உண்டான கழிவுப்பொருளான கரியமில வாயுவை வெளிக்கொண்டு வருவதும் சுவாசத்தால் நடைபெறுகின்றன. உணவு இல்லாமல் நாம் பல நாட்கள் உயிர்வாழலாம். ஆனால் சுவாசிக்காமல் 3-4 நிமிடங்களுக்குமேல் உயிர்வாழமுடியாது.

சராசரி மனிதன் வாழ்நாளில் ஐம்பது கோடி மூச்சு விடுகிறான். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும், எத்தனை மூச்சென்று நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அதனை மெதுவாக விட்டால், அந்த அளவுக்கு அவனுடைய வாழ்நாள் கூடும். சரியாக மூச்சு வாங்கி விடுதல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடித்தளம்

போன்றது. மனதிற்கும், மூச்சிற்கும் ஒரு நுண்மையான சம்பந்தம் இருக்கிறது. மக்களில் பெரும்பாலானோர் நுரையீரலில் மூன்றில் ஒரு பகுதிக்குக் குறைவாகத்தான் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். பிராணாயாமம், நாடிசுத்தி பழகுவதால் நுரையீரல் முழுமையாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு, இரத்த சுத்தி அதிகமாகி, நோய்த் தடுப்புச் சக்தி அதிகமாகின்றது.

### பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?

பிராணனை அடக்கியாள்வதே பிராணாயாமம். இதன் செயலான சுவாசத்தை நெறிப்படுத்துவதன் மூலம் அதனை அடக்கி நெறிப்படுத்த முடியும். பிராணாயாமத்தில் இரேசகம், பூரகம், கும்பகமென மூன்றுநிலைகள் உள்ளன. சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பது பூரகம் எனவும், உள்ளே நிறுத்துவதைக் கும்பகம் எனவும், வெளிவிடுவதை இரேசகம் எனவும் குறிப்பிடுவர்.

பிராணாயாமத்தின் முறைக்குத் தக்கபடி அதைப் பயிலும் வகையும் மாறுபடும். சாதாரணமாகப் பழகுவர்கள் சுவாசத்தை இடப்பக்க நாசிவழியாக எட்டு விநாடி நேரம் உள்ளே இழுத்துப் பின்னர் வலப்பக்க நாசிவழியாக பதினாறு விநாடிநேரம் விடுவர். இதனை நாடிசுத்தி என்பர். இதில் மூச்சை உள்ளே நிறுத்துவதில்லை. இடப்பக்க நாசிவழிச் செல்வதை இடகலை என்றும் வலப்பக்க நாசிவழிச் செல்வதை பிங்கலையென்றும், முதுகுவழிச் செல்வதை சுமுமுனை என்றும் கூறுவர். பிராணாயாமத்தின் வழிகளே நாடி சுத்தியாகும். யோகாசன ஆசிரியரின் ஆலோசனைகளின்படி குடும்பஸ்தர்களும் யோகாசனப் பிராணாயாமங்களைச் செய்யலாம்.

### பிராணாயாமம்

16 மாத்திரை அளவுகாலம் காற்றினை உள்ளெடுக்கவும். உள் எடுத்த காற்றினை 64 மாத்திரை அளவுகாலம் உள்ளே வைத்திருக்கவும். உள்ளே வைத்திருந்த காற்றினை 32 மாத்திரை அளவுகாலம் தொடர்ச்சியாக வெளியே விடவும். இதுவே ஒரு சுவாச ஓட்டத்தின் காலப்பிரமாணமாகும். (1:4:2). ஓர் இதயத் துடிப்பின் காலம், அல்லது கண்மூடித்திறக்கும் காலம் ஒரு மாத்திரை எனப்படும்.

## பிராணாயாமச் சூத்திரம்

‘ஏறுதல் பூரகம் ஈர் எட்டு வாமத்தால்  
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலு அதில்  
ஊறுதல் முப்பத்தி இரண்டு அதிரேசகம்  
மாறுதல் ஒன்றின் கண் வஞ்சகம் ஆமே.’

- திருமந்திரம் : 568

## பத்திரிக்கா மூச்சுப் பயிற்சி

வலக்கைப் பெருவிரலால் வலப்பக்க மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்து இடப்பக்க மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே, வலக்கை மோதிர விரலால் மூக்கின் இடப்பக்க துவாரத்தை அடைத்து வலப்பக்கத் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை மெதுவாக விடவேண்டும். மீண்டும் வலப்பக்க நாசியின் வழியாக மூச்சை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கை மோதிர விரலால் எடுத்து, பெருவிரலால் வலப்பக்க நாசியை அடைத்து இடப்பக்க நாசியின் வழியாக மூச்சை வெளியில் விடவேண்டும். இது போன்று 10 முறைகள் செய்யவேண்டும்.

## கலாபதி மூச்சுப்பயிற்சி

மூக்கின் இரு துவாரங்களின் வழியாகச் சுவாசத்தை உள்ளூக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் வேகமாக உடனே வெளியே விடவேண்டும். இம்மாதிரி 10 தடவைகள் செய்யவேண்டும்.

## உஜ்ஜயி

இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களினாலும் ஒரே சமயத்தில் சுவாசத்தை உள்ளூக்கு இழுத்து 5 முதல் 10 நாடிகள் வரை நிறுத்தி, பின்பு இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களினாலும் வெளியே மெதுவாக விடவேண்டும். இவ்வாறு பத்து முறைகள் செய்யவேண்டும்.

## பத்மாசனம்

செய்முறை

\* விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து இரு கால்களையும் நேராக நீட்டிச் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு வலது முழங்காலை மடித்து மடக்கப்பட்ட

வலதுகாலின் குதிக்கால் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்கும்படி வைக்கவும்.

- \* பின்னர் இடது காலை மடக்கி, மடித்து வலதுகாலின் தொடையின் அருகில் அடிவயிற்றை தொட்டுக்கொண்டு இருக்கும்படி வைக்கவும்.
- \* இவ்வாறு மாற்றிவைக்கப்பட்ட இரண்டு குதிக்கால்களும் மேல் நோக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதாவது மார்பு, முகம் ஆகியவற்றை நேராக நிமிர்த்தி, முதுகை வளைக்காமல் சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டு நிமிர்ந்து இருக்கவும்.
- \* கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் மீது தனித்தனியே வைத்தல், அல்லது இரண்டையும் சேர்த்துக் கால்கள் இரண்டும் மடித்துச் செல்லும் இடத்தில் வைக்கவும்.
- \* மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த, பார்வையை மூக்கின் நுனியில் செலுத்தவும், இரு முழங்கால்களும் தரையினைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்கவேண்டியது அவசியம். சுவாசம் மெதுவாக ஒரே நிலையில் இருக்கவேண்டும். கண்களைத் திறந்தே இருத்தல் அவசியம். இதுவே பத்மாசனமாகும்.

‘ஓர் அணை அப்பதம் ஊருவின் மேல் ஏறிட்டு  
ஆர வலித்து, அதன் மேல் வைத்து அழகுறச்  
சீர்திகழ், கைகள் அதனைத் தன்மேல் வைக்கப்  
பார்திகழ் பத்மாசனம் எனல் ஆகுமே.’

- திருமந்திரம் : 559



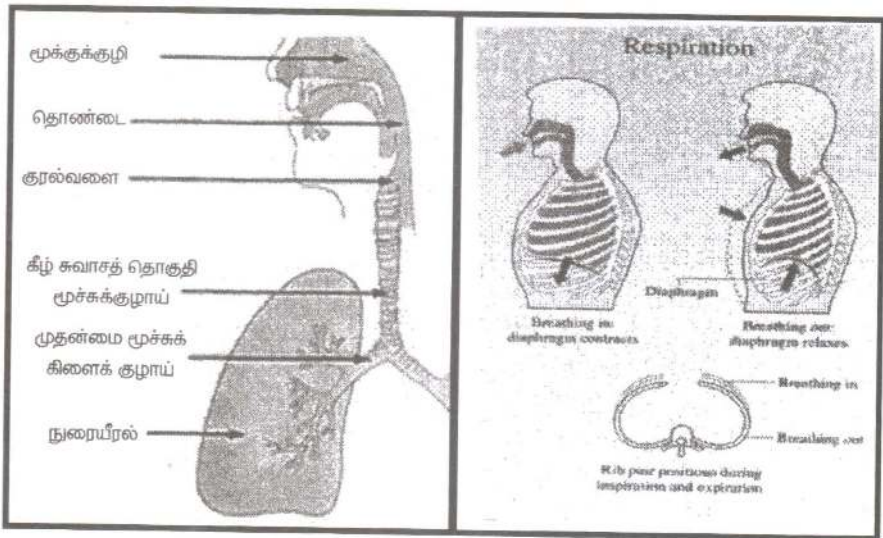


## இறைவன் இருக்கும் இடம் இதயம்

சுவாசம் தான் உயிர். உடலில் உயிர் இருக்கும் வரை, சுவாசம் தொடர்ந்து இருக்கும். சுவாசம் நின்று போனால் உயிர் உடலை விட்டுப் பிரிந்து போகும். மனிதன் உணவின்றி, நீரின்றிச் சிலகாலம் வாழலாம். ஆனால், காற்று (பிராணவாயு) இல்லாது போனால் எட்டு நிமிடங்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ முடியாது. எனவே தான் உயிரை இயங்கவைக்கும் வாயுவைப் பிராணவாயு என்கிறோம். உயிர்பிரிந்ததும் பிராணனை விட்டு விட்டான் என்கிறோம்.

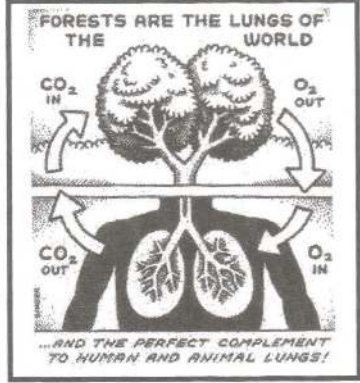
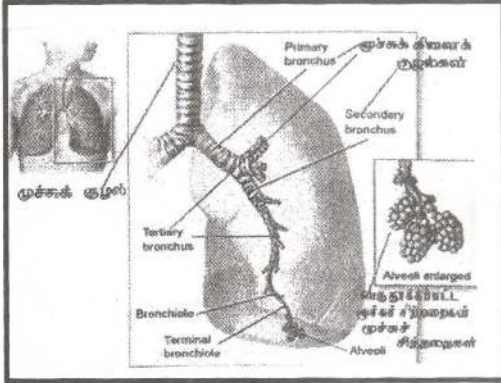
**சுவாசத்தில் இரு பகுதிகள் உள்ளன.**

1. Inspiration - உள் சுவாசம் - காற்றை உள்ளிழுத்தல்.
2. Expiration - வெளிச் சுவாசம் - காற்றை வெளியே விடுவது. காற்று உள்ளே செல்வதும். வெளிவருவதும் எமக்குத் தெரியாமலே நிகழ்கின்றன. இதையே ஒரு அனிச்சைச் செயலென்பர்.



**புறப்படுகின்ற வாயு**

**புறப்பட்டு** - வெளியே செல்லும் சுவாசம் : **புக்கு** - வெளிச்செல்லும் சுவாசம். **திரிகின்ற** - எனும் சொல்லில் ஆழமான அர்த்தங்கள் உள்ளன. எவ்விதநெறிமுறையோ இலக்கோ இன்றி இயங்குவதையே 'திரிதல்' என்கிறோம். (ஒருவரைப் பார்த்து எங் கதிரிந்து விட்டு வருகிறீர் என்பது போல).



திரிதல் என்பதற்கு தனது இயல்புநிலையில் இருந்து மாறுபடல், கெட்டுப்போதல், வீணாகிப்போதல் என்பதே பொருளாகும். எவ்வித குறிக்கோளும், நெறிமுறையும் இன்றி உள்ளே செல்வதும், வெளியே வருவதுமாக இருக்கும் சுவாசம் தனது இயல்பு நிலையில் இருந்து மாறுபட்ட அல்லது வீணாகிப்போன சுவாசமே - திரிந்த சுவாசமாகும். அப்படியாயின் சுவாசத்தின் இயல்பு யாது? அதன் குறிக்கோள் இயல்பு எதுவாக இருக்க வேண்டும்? சுவாசத்தின் இயல்பு எதுவாக இருக்கவேண்டும்?

**சுவாச இயல்பு நிலை**

- அ. உடலின் ஒவ்வொருக்கலமும் (cell) இயல்பாக இயங்க (நலமாக) பிராணவாயு (O<sub>2</sub>) தேவை.
- ஆ. கலங்களின் இயக்கத்தின்போது (கழிவுப்பொருட்கள்) கரியமிலவாயு (CO<sub>2</sub>) வெளியேறுகின்றது.
- இ. நாம் சுவாசிக்கும் போது வெளியில் உள்ள பிராணவாயு நுரையீரல்களால் உறிஞ்சப்பட்டுக் குருதியில் சேர்கின்றது.

ஈ. எமது வெளிச்சவாசத்தின்போது குருதியில் உள்ள கரியமிலவாயு (CO<sub>2</sub>) வெளியேறுகின்றது.

எமது உட்சவாசத்தின் போது பிராணவாயுவுடன் பிராணசக்தி, பிரபஞ்சக்தி முதலானவைகளும் பிராணவாயுவுடன் உட்செல்வதாக அமைகின்றன. சவாசத்தின் இலக்கு பிராணவாயுவை உள்ளெடுப்பதும் கழிவாகிய கரியமில வாயுவை இரத்தத்தில் இருந்து வெளியேற்றுவதுமாகும். இந்நிலையில் திரிதல் (வாயு) என்பதன் அர்த்தம் எதுவாகலாம்? நாம் முழுமையாகச் சவாசிக்காததனால் - எம் உள்ளேயிருக்கும் காற்றில் உள்ள ஒரு சிறிய பகுதி பிராணவாயு மட்டுமே நுரையீரல்களினால் உறிஞ்சிக் கொள்ளப்படுகிறது. நுரையீரல்களில் தங்கியிருக்கும் கரியமிலவாயுவின் ஒருசிறிய பகுதிமட்டுமே வெளிமூச்சின் மூலம் வெளியேறுகின்றது. (சுருங்கக்கூறின் எமது சவாசப்பைகளில் பெரும்பகுதி பாவிக்கப்படாது இருப்பதாக குறிப்பிடலாம்.)

செல்களுக்குத் தேவையான பிராணவாயு சரிவரக் கிடைப்பதில்லை. இதனால் கலங்களில் உள்ள (தேங்கி நிற்கும் ) கரியமிலவாயு (CO<sub>2</sub>) முழுமையாக வெளியேற்றப்படுவதில்லை.

இதனால் கலங்கள் முழுமையான செயற்திறனுடன் இயங்க இயலாது. பாதிப்பான கலங்கள் தம்மைச் சரிவரப் புதுப்பித்துக் கொள்ளமுடியாது. இதனால் அழிந்த கலங்களுக்குப் பதிலாகப் புதிய கலங்கள் உருவாவதில் காலதாமதம் ஏற்படமுடியும். இந்நிலையில் உடல்நலம் பாதிப்பதை உணரமுடியும். இரத்தச் சோகை, தோல் சுருக்கம் அடைதல், கண்பார்வை மங்குதல், Cataract, தலைநரைத்தல், இளம் வயதில் மூப்படைதல் (மூப்பான தோற்றம்) முதலியன சம்பவிக்க முடியும்.

எமது மூச்சை நெறிப்படுத்திச் சவாசிப்பதன் முக்கியத்துவம் புலனாகிறது. நெறிப்பட உள்ளே நின்மலம் ஆக்கில் உறுப்புச் சிவக்கும். உரோமம் கறுக்கும். புறப்பட்டுப்போகான் புரிசடையோன். உடலின் பிராணவாயுவை நிரம்பச் செய்தால் உடல் இளமைபெறும். மொத்தத்தில் முதுமைக் கோலம் நீங்கி இளமைதிரும்பும். உடல் உறுதியாவதை உணரலாம். இவ்விதம் வலுப்பெற்ற உள்ளத்தைவிட்டு இறையுணர்வு விலகிச் செல்லமாட்டாது.

‘புறப்பட்ட வாயுப் புகவிடா வண்ணம்  
திறப்பட்டு நிச்சயஞ் சேர்ந்துடன் நின்றால்  
உறப்பட்டு நின்றது உள்ளமும் அங்கே  
புறப்பட்டுப் போகான் பெருந்தகை யானே.’

- திருமந்திரம் : 586

### தொடர் மூச்சுப்பயிற்சியின் அவசியம்

மூச்சுப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்தல் மிகவும் அவசியமாகும். அவ்வாறு செய்தால் முதுமைமறையும். உடல், காற்றைவிட மிகவும் இலேசாக இருப்பதை ஒருவரால் உணரமுடியும். காற்றை உள்வாங்கி வசப்படுத்தி உடலில் தங்குமாறு செய்தால் உடல் பளிங்கு போல் தோற்றம் பெறும்: மென்மையாகவும், பளப்பளப்பாகவும் மாறும். வயது வருவதைத் தடுக்க முடியாது. வயது கூடிக் கொண்டு போனால் மூச்சுப்பயிற்சி செய்பவர்கள் மூப்படையினும் இளமையாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் காணப்படுவர்.

உயிர் வாழ்வதென்பது மூச்சை அடிப்படையாகக் கொண்டது. காற்று இல்லையேல் சீவன் உடலை விட்டுப் பிரிந்து போய்விடும். குருவின் அருளோடு தொடர்ந்து செய்யப்படும் மூச்சுப்பயிற்சி அவசியம். இதனால் அதிகளவு பிராணவாயு உடலிலுள்ள கலங்களில் தங்கும். கலங்கள் முழுத்திறனுடன் இயங்கும். நாடிகளில் சக்தி பாயும். குண்டலினி உயர் நிலையடையும். சக்கரங்கள் ஒவ்வொன்றாகத் திறந்து கொள்ளும்போது ஜீவாத்மா பரமாத்மாவோடு ஒன்றிய நிலை உருவாகும்.





## அசபை

### (ஓங்காரம் மானசீகமாக உச்சரிப்போம்)

‘அசபை’ என்பது செபிக்கப்படாமலே பிராணனோடு சேர்ந்து இயங்கும் மந்திரம். இதுவே மந்திரம் என்றும், பிரணவம் என்றும் கூறப்பெறும். மூச்சுக்காற்று ‘ஹ’ என்ற ஒலியுடன் வெளிப்படுகிறது. ‘ஸ’ என்ற ஒலியுடன் உள்நுழைகிறது. இம்மந்திரத்தை எல்லா உயிர்களும் செபிக்கின்றன. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றே உயிராகும். அமைதியாக எவ்வளவு காலம் / நேரம் சுவாசிக்கிறோம் என்பதற்கு அமைய ஒருவர் நீண்டகாலம் வாழலாம். சராசரியாக ஒருவர் 100 ஆண்டுகளுக்குமேல் சீவிப்பதைக் காண்கிறோம். ஒருவர் அமைதியிழந்த வாழ்க்கைக்கு உட்படி அவர் தீவிரமாகச் சுவாசிப்பதைக் காண்கிறோம். எனவே நாம் அமைதியடையக் கூடிய இப்பிரணவ மந்திரத்தை உற்றவழிகாட்டலுடன் ஓதக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

ஓரெழுத்துப் பிரணவம் ஓங்காரம்; இது அ, உ, ம் என்ற மூன்று எழுத்துக்களை உடையது. பிரணவத்தை எண்ணுவதே தவிர ஜெபிப்பதில்லை. ஆதலின் ‘அசபை’ என்பர். சுவாமி ரமண மகரிஷிகள் கூற்றுப்படி,

அ. ஒன்று நாம் வாய்விட்டு இசைப்பதாகும்.

ஆ. இரண்டாவது சப்தம் வெளிவராமல் உதட்டை அசைத்து உச்சாடனம் செய்வதாக அமையும். இந்நிலையில் உடல் உறுப்புகள் யாவும் இசைவுபட இயங்க உச்சாடனம் அமைவதை உணரலாம்.

இ. மூன்றாவதாகக் குறிப்பிடுவது - மனத்தால் மானசீகமாக உச்சாடனம் செய்வதாகும். இந்நிலையை ‘அசபை’ எனக் குறிப்பிடுவர்.

புகழ்ந்து சொல்லப்படுகிற ஞானத்தை (ஓம்) உலகநாயகனாகிய சிவன் திருவடியைத் துணையெனத் தெளிகிறேன். ‘சேவடியடையும் சிவயோக நெறியை உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்’ எனத் திருமூலர் சுவாமிகள் குறிப்பிடுகின்றார்.

‘போற்றுகின் றேன் புகழ்ந் தும்புகல் ஞானத்தைத்  
தேற்றுகின் றேன்சிவத்தை நாயகன் சேவடி  
சாற்றுகின் றேன்அறை யோசிவ யோகத்தை  
ஏற்றுகின் றேன்நம் பிரான்ஓர் எழுத்தே.’

- திருமந்திரம் : 884

பிரணவமே ஞானமாகவும், ஞானத்தை அடையும் நெறியாகவும் உள்ளது எனக்குறிப்பிடுவர்.

**சுவாசம் தொடர்பாகச் சில அடிப்படை உண்மைகள்.**

1. உடம்புக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்கள் அனைத்தும் காற்றில் இருக்கின்றன. காற்றை மட்டுமே உணவாக உட்கொண்டு நெடுங்காலம் உயிர் வாழ்ந்த சித்தர்கள், யோகிகள் இருந்துள்ளனர். அது அவர்கள் கற்ற வாழும் கலை.
2. சுவாசம் நின்றவிட்டால் உயிர்நீங்கிவிடும். உடம்பு இறந்துவிடும். காற்று இல்லாமல் ஒருநாள் கூட இருக்க முடியாது.
3. கல்வியோ, கற்கும் திறனோ இல்லாத நல்லபாம்பு இரை என எதுவும் தின்னாமல், காற்றை மட்டுமே உணவாக உட்கொண்டு ஆறுமாதத்திற்கு மேலாக உயிரோடு இருக்கும்.
4. ஆனால் மனிதர்கள் காற்றின் சிறப்பையும் காற்று எந்த அளவுக்கு உடம்புக்கு இன்றியமையாதது என்பதையும் அறிந்து கொள்ளாமல், வறுமையினால் - பசிக்கொடுமையினால் இறந்து விடுகிறார்கள்.
5. காற்றைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தத் தவறினால் நுரையீரல் நோய், மார்புநோய், இருமல், உணவு செரியாமை முதலான அசௌகரியம், நோய்கள் சம்பவிக்கின்றன.
6. தூய்மையான காற்றை முறையாகப் பயன்படுத்தி வந்தால் உடம்பு நீண்டகாலம் வாழும்.
7. வாழ்க்கை என்பது கலை. வாழும் கலையைக் கற்றவர்கள் நீண்டகாலம் வாழ்கின்றனர். வாழ்க்கையில் பெறப்படுகின்ற இன்பத்தின் அளவே, வாழ்க்கையில் கிடைக்கப்பெறுகின்ற வெற்றியின் அளவாகும்.

கடவுளை அறிந்து கொள்வதற்கான ஒருவழி அவர் படைத்திருப்பனவற்றைக் கவனிப்பதாகும்.



## வாழ்வியனுக்கு வழிகாட்டும் அருமருந்தான கருத்துக்கள்

இறைவனால் ஆக்கப்பட்டதே எமது உணர் உடம்பாகும். எமது சரீரத்தின் கண்ணே ஜம்பொறிகளாகிய மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்து பசுக்கள் காணப்படுகின்றன. இவ் ஜம்பொறிகளை நாம் ஒருநிலைப்படுத்தாவிடின் நாம் அதன் வசப்பட்டு கால் போனபோக்கில் எம்மவர் வாழ்க்கை அமைகிறது எனக் குறிப்பிடல் சாலப்பொருந்தும்.

இவ்வைம்பொறிகளும் எமக்குச் சகலவழிகளிலும் உதவிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இப்பசுக்களை முறையாக மேய்த்துக் கொண்டுவந்து தொழுவத்தில் கட்டுவார் இன்மையால் அவை கால்போன போக்கில் சென்று மேய்வதைத் தொழிலாகக் கொண்டுள்ளன. இப்பசுக்களுக்கு அடக்கி ஆளும் நல்ல மேய்ப்பன் அமைவானானால் அப்பசுக்களின் வெறித்தனம் அடங்கி அலைந்து திரியாது தொழுவத்தில் கட்டுப்பட்டிருந்து ஆருயிர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைப் பாலாய்ப் பொழியும்.

குருவின்வழிகாட்டலில் ஜம்புலன்களின் ஆற்றலை ஒன்றுகுவிக்கக் கற்றுக் கொண்டால் நாம் மனநிறைவாக அமைதியான வாழ்க்கை வாழலாம். கள்ளப் புலன்களாகவும், வஞ்சகப்புலன்களாகவும் இருந்த ஜம்புலன்களும் ஞானவிளக்குகளாக மிளிர்வதை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

‘பார்ப்பான் அகத்திலே பாற்பசு ஐந்துண்டு  
மேய்ப்பாரும் இன்றி வெறித்துத் திரிவன  
மேய்ப்பாரும் உண்டாய் வெறியும் அடங்கினால்  
பார்ப்பான்பசு ஐந்தும் பாலாச் சொரியுமே.’

- திருமந்திரம் : 2883

### உலகியல் இன்பத்தில் வயப்படல்

பேதைகள் உலகியல் இன்பங்களில் ஆசை வைப்பார்கள். உதாரணமாக பெற்றதாயின் நோயைக் கண்டு ஒருவன்படும்

துன்பத்தைவிட, தன் மனைவியின் நோயைக்கண்டு அவன்படும் துன்பம் மிகுதியாகும். தன் நண்பன் உற்ற இன்னலைக் கண்டு அவன்படும் துன்பம் மிகுதியாகும். தன் நண்பன் உற்ற இன்னலைக் கண்டு உறும் துயரை விட, மனைவி உற்ற இன்னலைக் கண்டு துயருறுவது பலமடங்கு மிகுதியாகும். உடன் பிறந்தார்க்கு இடுக்கண் உற்ற போது மனம் உருகுவதைவிடப் பல மடங்கு மிகுதியாக மனைவிக்கு இடுக்கண் உற்றபோது உருகுகின்றான். சுருங்கக்கூறினால் உலகத்தில் ஒருவன் மற்றவர்களுக்காகக் கண்ணீர் விடும் நிலை குறைவாகும். ஆனால் தன் துணைவிக்காக விடும் கண்ணீரே மிகுதி. அதுபோலவே ஒருத்தி தன் கணவனுக்காக உருகி விடும் கண்ணீருக்கு நிகர்இல்லை. பெற்ற மக்களுக்காக அவனும் அவளும் சொரியும் கண்ணீரும் அவற்றிற்கு அடுத்தநிலையிலே வைத்து எண்ணப்படும். பெற்ற மக்களிடத்தில் இவ்வளவு உருக்கம் இருப்பதற்குக் காரணம் தாம் ஒருவர் மற்றவரொருவரிடத்தில் செலுத்திவந்த அன்பின் விளைவே எனலாம். ஏனெனில், பெற்ற மக்களிடத்தில் கணவனும் மனைவியும், தம்மையே காண்கிறார்கள். அவர்களை தம் உடலின் பகுதிகளாகவும் தம் உயிரின் பகுதிகளாகவும் உணர்கிறார்கள். அத்தகைய உணர்வால், வளர்ந்த அன்பும், மக்கள் வயது ஏறி வளர வளர ஒருவாறு குறைகின்றது.

ஆனால் ஞானிகள், நிலையில்லா பொருட்களில் பற்று வைப்பதைத் தவிர்த்து நிலையான பரம்பொருளிடத்தில் பற்றை வைக்கிறார்கள். நிலையான இன்பத்தைத் தரக்கூடிய இறைவன் மேல் வைக்கும் பற்றே மேலானது என்பதை அவர்கள் உணர்ந்திருப்பார்கள். உலகப்பற்றினை விடுவதற்கு இறைவனைப் பற்றிப்பிடிப்பது ஒன்றே வழியாகும். உடல், செல்வம், இளமை முதலானவற்றில் நாம் முழுமையாக பற்று வைக்கிறோம். இளமையிலே கரும்பு பிழிந்த சாறாக விரும்பிய பெண்ணுக்கு முதுமையிலே எத்துணை துன்பதுயரங்கள் காத்திருக்கின்றன. முதுமையே ஒரு சவால்தான். எதற்கும் அருள் வேண்டும். அவன்அருளாலேதான் அவன் தாள்களை வணங்கலாம். பின்வரும் திருமந்திரப்பாடலில் காணலாம்.



‘விரும்புவர் முன்னென்னை மெல்லியன் மாதர்  
கரும்பு தகர்த்துத் கடைக்கொண்ட நீர்போல்  
அரும்பொத்த மென்முலை ஆயிழையார்க்குங்  
கரும்பொத்துக் காஞ்சிரங் காயும் ஒத்தேனே.’

- திருமந்திரம் : 180

### கொடுத்து உதவி வாழ்வோம்.

அருள் இல்லாதவர்களுக்கு தெய்வ உலகில் இடமில்லை. அதுபோல பொருள் இல்லாவிடின் வாழ்க்கை துன்பமயமாதலைத் தவிர்க்க முடியாது. இல்லாதவர்களை யாரும் பொருட்படுத்த மாட்டார்கள்.

‘கல்லானேயானாலும் கைப்பொருள் ஒன்று உண்டாயின்  
எல்லோரும் சென்று எதிர்கொள்வர் - இல்லாளை  
இல்லாளும் வேண்டாள் ஈன்றெடுத்த தாய்வேண்டாள்  
செல்லாது அவன் வாயிற் சொல்.’

- நல்வழி : 34

வறுமையால் வாடித் தம்மை நாடிவருவோரின் துயரைப்போக்கச் சிலர் நினைக்க மாட்டார்கள். அப்படி நினைத்துப் பிறருக்கு உதவாமல் வாழ்வதால் செல்வம் என்றும் நிலைத்திருக்காது. சிலர் எல்லாருக்கும் கொடுத்து உதவமாட்டார்கள். தானும் அனுபவிக்கமாட்டார்கள். எப்படியானாலும் செல்வம் சேருங்காலத்தில் வந்து சேரும். இறுகப்பூட்டிச் சேர்த்து வைத்தாலும் நீங்கும் நேரத்தில் விட்டுவிலகிவிடும்.

‘நடுக்குற்றுத் தற்சேர்ந்தார் துன்பந் துடையார்  
கொடுத்துத்தான் துய்பினும் ஈண்டுங்கால் ஈண்டு  
இடுக்குற்றுப் பற்றினும் நில்லாது செல்வம்  
விடுக்கும் வினையுலந்தக் கால்.’

- நாலடியார் : 93

பொருளைப் பிறர்க்குக் கொடுத்து உதவினால் தான் அன்பை வளர்க்கமுடியும். அதனால் புகழும் வளரும். இப்படி உதவி செய்யாதவன் உலகத்தில் ஒருவராலும் விரும்பப்படமாட்டான். பொருளால் அடையத்தக்க பயன் என்ன? பிறர்க்குக் கொடுத்து, தானும்

அனுபவித்து இன்பத்தைப் பெறலாம். இந்த இரண்டும் பெறமுடியாத போது பொருள் இருந்தாலும் ஒன்றுதான். இல்லாவிட்டாலும் ஒன்றுதான். ஆகையால் பிறர்க்குக் கொடுப்பதும், தான் அனுபவிப்பதும் ஆகிய இரண்டும் இல்லாதவர்களுக்குப் பல கோடிப்பொருள் இருந்தாலும் பயன்இல்லை. புடவை மானத்தைக்காக்க வல்லதுபோலப் பொருளும் ஒருவருடைய மானத்தைக் காக்க வல்லதாகும். பொருள் இல்லாதவர்களை விட்டு உறவினர்கள் நண்பர்கள் அனைவரும் விலகிவிடுவார்கள். பொருளாதார வசதி இல்லாதவர்களால் தானதருமங்கள் எதுவும் செய்ய முடியாது. உலகியலில் அவர்கள் வெறும் நடைப்பிணங்களாகவே காணப்படுவார்கள்.

‘புடையை கிழிந்தது போயிற்று வாழ்க்கை  
அடையப் பட்டார்களும் அன்பிலர் ஆனார்  
கொடையில்லை கோளில்லை கொண்டாட்டம் இல்லை  
நடையில்லை நாட்டில் இயங்குகின்றார்கட்கே.’

- திருமந்திரம் : 209



## கல்வியின் முக்கியத்துவம்

நுண்ணிய அறிவில்லாது இருப்பது ஒருவகையில் வறுமையுற்று இருப்பதைப் போன்றதேயாகும். நுண்ணிய அறிவுத்திறம் பெற்றிருப்பது பெரிய செல்வச் செழிப்பைப் பெற்றிருப்பது போலாகும். என்னதான் அணிமணிகளால் அலங்கரித்துக்கொண்டாலும், பேடி பெண்ணாக முடியாது.

கற்பதற்குப் பொருத்தமான நூல்களைப் பழுதில்லாமல் ஆழமாகக் கற்க வேண்டும். கற்றபின் அவ்வறிவுக்குத் தக்கபடி எடுத்து நடவடிக்கைகள் அமைதல் வேண்டும்.

‘கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின்  
நிற்க அதற்குத் தக.’

- திருக்குறள் : 391

குறிப்பாக நாம் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவே ஆசைப்படுகிறோம். எனவே நாம் கற்றதற்கு அமைய எடுத்து நடவடிக்கைகள் அமையவேண்டும். சாதகமான பழக்கவழக்கங்களைத் தின வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நாம் மனநிறைவாக வாழலாம்.

What I hear I forget

- காதால் கேட்பதை மறப்பேன்

What I see I remember

- கண்ணால் பார்ப்பது நினைவிருக்கும்

What I do I know

- நானாகச் செயற்பட்டால்தான் தெரியும்

### நுண்அறிவு

கற்றறிந்த பெரியோர் எங்கே தவறு நடந்துவிடுமோ எனப்பயந்து வீண்வார்த்தை பேசமாட்டார். ஆனால் கல்வி அறிவுற்றவர் தம்மைப் பற்றித்தாமே தம்பட்டம் அடித்துக் கொள்வர். எப்படியெனில் காய்ந்த பனை ஓலை காற்றடித்தால் சலசல என ஒலி எழுப்பும். பச்சைப் பனை மட்டை எப்போதுமே சத்தமின்றியே இருக்கும்.

‘கற்றறிந்த நாவினார் சொல்லார்தம் சோர்வஞ்சி  
மற்றைய ராவார் பகர்வது - பனையின்மேல்  
வற்றிய ஓலை கலகலக்கும் எஞ்ஞான்றும்  
பச்சோலைக் கில்லை யொலி.’

- நாலடியார் : 256

அறிஞர்க்கு அழகு கற்று உணர்ந்து அடங்கல்

- வெற்றிவேற்கை : 14

அறிவாளிக்குச் சிறப்பு, கற்று அறிந்து அடக்கமாக இருபதேயாகும். நாம் முயன்று கற்கவில்லை என்றாலும், கற்றவரிடம் கேட்டாவது அறிவு பெறவேண்டும். அது ஒருவன் தளர்ச்சியடையும் போது உணர்ந்துகோல் போலத் துணையாகும்.

‘கற்றிலனாயினும் கேட்க அஃது ஒருவற்கு  
ஒற்கத்தின் உற்றாம் துணை.’

- திருக்குறள் : 414

ஞான சாதனையை அறிந்தவரே கற்றறிந்தவராவார். கற்று அனுபவமில்லாதவர்களை நாம் காணவும் கூடாது. அவர்கள் வார்த்தைகளைக் கேட்பதனால் எப்பிரயோசனமும் ஏற்படாது. அவர்கள் வார்த்தையைக் கேட்பதும் கடமை ஆகாது. இவர்களைக் காட்டிலும் எழுத்து வாசனை இல்லாதவர் நல்லவர்களாக இருப்பார். கல்வி அனுபவமில்லாதவர்கள் இறைவனை உணரவே மாட்டார்.

‘கல்லாத மூடரைக் காணவும் ஆகாது  
கல்லாத மூடர்சொல் கேட்கக் கடன் அன்று  
கல்லாத மூடர்க்குக் கல்லாதார் நல்லராம்  
கல்லாத மூடர் கருத்தறி யாரே.’

- திருமந்திரம் : 317



## உயர்குணம்

உண்ணத் தொடங்கு முன்பாக உணவின் முதல்பிடியை மற்றவர்க்கு எனத் தந்துவிட்டு எஞ்சிய உணவையே தமக்காக உண்பர், நற்குணம் உள்ள பெரியோர். அப்பெரியோர் ஒரு பிடி உணவைத் தருமமாகத் தந்ததன் பயன், அவர்களை ஆசை, அச்சம், கோபம் என்னும் மூன்று குற்றங்களில் இருந்தும் விடுவித்துப் பிறவித்துயர் போகச் செய்துவிடும்.

- ஞா. மாணிக்கவாசகன்

‘முற்றுற்றுத் துற்றினை நாளும் அறம் செய்து  
பற்றுற்றுத் துற்றுவர் சான்றவர் - அத்துற்று  
முக்குற்றம் நீக்கி முடியும் அளவெல்லாம்  
துக்கத்துள் நீக்கி விடும்.’

- நாலடியார் : 190



## உசாத்துணை நூல்கள்

1. திருமந்திரம் - G. வரதராஜன்
2. திருமந்திரம் - ஞா. மாணிக்கவாசன்
3. திருக்குறள் - புலியூர்க் கேசியன்
4. நாலடியார் - ஞா. மாணிக்கவாசகன்
5. நீதிநூல்கள் - ஓளவையார்,  
உலகநாதர்,  
சிவப்பிரகாச சுவாமிகள்
6. Facts For Life - UNICEF வெளியீடு
7. உச்சிமுதல் உள்ளங்கால்வரை - Dr. V. சொக்கலிங்கம்
8. தவமுனிவனின் தவமந்திரம் - சிவ. மகாலிங்கம்
9. சுகவாழ்க்கை - கா. வைத்தீஸ்வரன்
10. நாடிசுத்தி - பிராணாயாமம் - சுவாமி பவானந்தர்
11. இயற்கை வைத்தியம் - இர. வாசுதேவன்
12. "மூச்சின் சூட்சுமம் -"ஆய்வுக்கட்டுரை" - Dr. பேராசிரியர் அருள்நிதி  
S. பாலசுப்பிரமணியம்
13. சன்னதியான் ஞானச்சுடர் - மார்கழி -2016
14. வாழ்க்கை விளக்கம் - டாக்டர் மு.வ
15. மனநிறைவாக வாழலாம். - பெருவாழ்வு வாழ்வோம் - கா.வை
16. நல்லது நாற்பது



# இந்நூல் தொடர்பாக

நாம் அனைவரும் மனநிறைவாக  
வாழவே விருப்பமேயாம்.

இதனால் போதிய பொருள்ட்ட வேண்டும்.

சமூக அந்தஸ்துப் பெறவேண்டும்.

முதலான மன உந்தல்கள்,

மேலும் உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறை;

விரைவுணவுக் கலாசாரம்;

உடல் பருமனாதல் - இதனால்

இளம் வயதிலேயே தொற்றாத தன்மை,

நோய்களுக்கும் இலக்காதல்;

தனிமையில் சிகிதயண்டு தனித்தல்;

எமது தேட்டத்தையே முழுதாக அனுபவிக்க முடியாமை;

இந்நிலையில் நாம் ஆன்மிக ரீதியாக எவ்விதம் நடந்து

கொள்வதுதூறடாக மனநிறைவாக வாழலாம்;

எனும் வழிகாட்டல் நூலாக

“ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம்”

எனும் இந்நூல் அமைகிறது.

மூச்சுப் பயிற்சியின் சூட்சுமம்,

தியானம் செய்யும் முறைகள்,

நாம உச்சாடனம் செய்யும் வழிமுறைகள்,

மானசிகமாக உச்சரிக்கும் வழிமுறைகள்

யாவும் இந்நூலில் அடங்குகின்றன.

எம் அனைவருக்கும் நல்லதோர்

வழிகாட்டி நூலாக கொள்ளத்தக்கதாகும்.

கலாபூஷணம், சைலப்புலவர்

சு. செல்லத்துரை

தலைவர் - சுகவாழ்க்கைப் பேரவை

ISBN-978-955-44396-6-5



9 789554 439665



## நூலாசிரியரைப் பற்றி

சுகநலக் கல்வியாளர், கா. வைத்தீஸ்வரன் அவர்களை தமிழ் பேசும் உலகம் நன்கறியும். உள்ளன ஆலோசகராக, கல்வியாளனாக நீண்ட காலம் பணியாற்றியவர். சுகாதாரக் கல்வி, ஆற்றியுள்ளதில், தகவல் தொழில் நுட்ப அனுபவம் நிறைய உள்ளவர். ஆன்மிக சிந்தனைபாளர். மக்கள் மனமறிந்து, தான் எந்த விடயத்தைப் புரிய வைப்பதோடு அல்லாமல், வழிகாட்டல் திறன் நிறைய உள்ளவர். ஆரோக்கியம் தொடர்பாக 25 நூல்கள் வரை எழுதியுள்ளார்.

ஆன்மிக பின்னணி கொண்ட ஐந்தாவை ஆக்கவதில் நூலாசிரியரின் அறிவுத் தேடலும், எழுத்து அனுபவமும் கைகொடுத்துள்ளன என்பதை காணலாம். திரு. வைத்தீஸ்வரனின் தளராத முயற்சியின் பலபலன்களின் ஒன்றாகத் தான் “ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம்” எனும் இந்நூலாகும்.

நன்றலம் கருதாச் சிந்தனை, தொடர் செயலாக்கம், நல்ல நிகழ்ச்சும் என்பன ஒருங்கே அமைப்பு பெற்றால் அதைப் பெறுபவர் பாக்கியசாலிகள் எனலாம்.

அத்தகு குணாதிசயங்கள் ஒருங்கே அமைப்பு பெற்ற இந்நூலாசிரியரின் பணி சிறக்க வேண்டும். அது கீழ்க்கண்ட சிறக்க எமது நல்வாசிகள்.

வைத்திய கலாநிதி

செ. சண்முகதாஸ்

வைத்திய ஆலோசகர்,  
சுகவாழ்க்கைப் பேரவை.