

# புல்லாங்குழலாக வாழ்வோம்

4

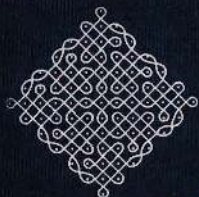
ஓமார்

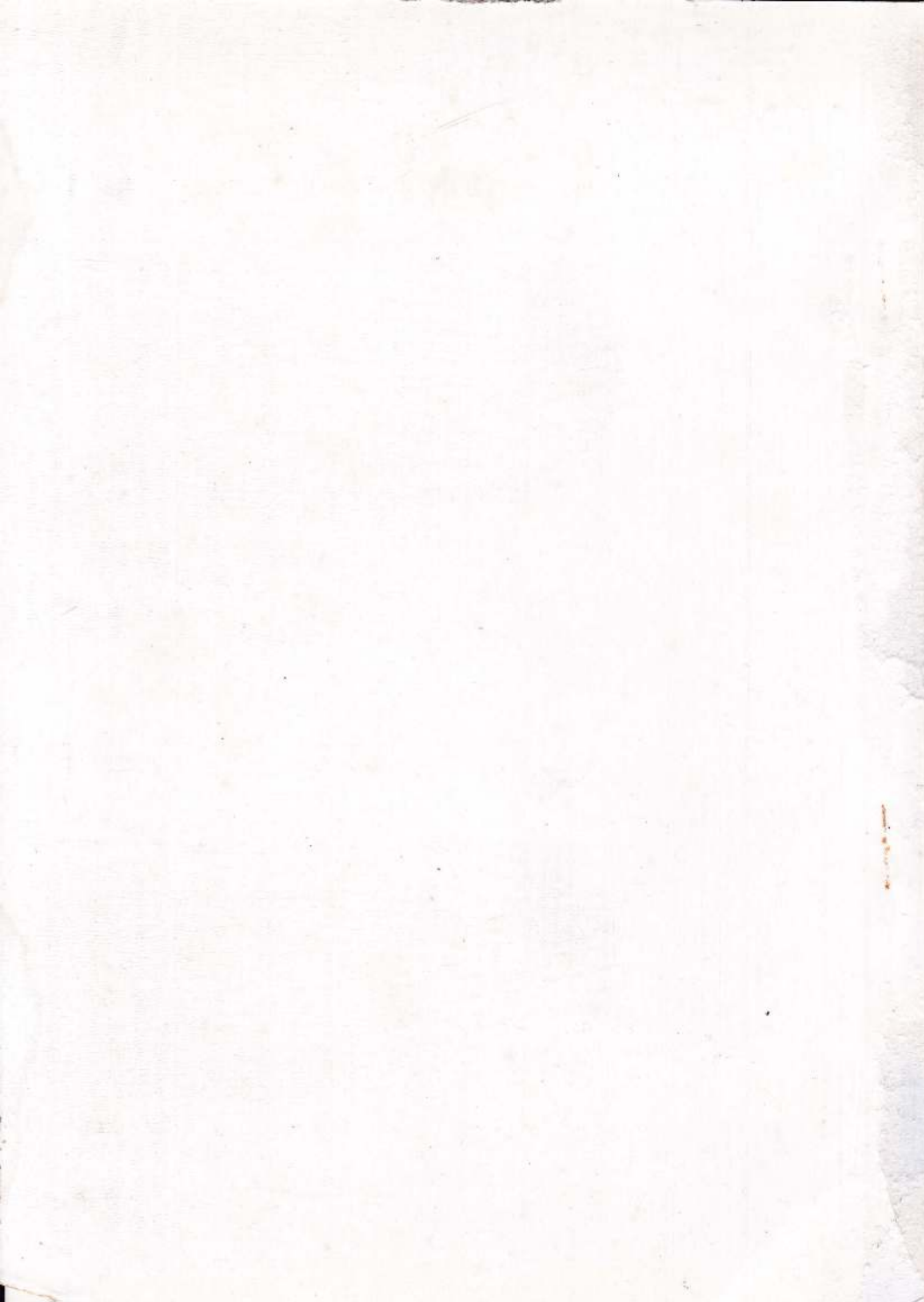
தீருமதி.பொன்னம்மா முத்துவேலு

அவர்களின் சிவபதப்பேறு குறித்த

நிகைவு வெளியீடு

20.05.2012





## **சமர்ப்பணம்**

**எமது குடும்பத்தின் ஒளியாக திருந்து**

**எமை தின்போடு சிரவனைத்து**

**வளர்த்து, கல்வி புகட்டி, வாழ்வாங்கு**

**வாழ வழி சமைத்து மறைந்த எமது**

**குடும்பத் தெய்வத்தின்**

**பாத கமலங்களுக்கு**

**தீநூல் சமர்ப்பணம்.**

## புல்லாங்குழலாக

### வாழ்வோம்.

மூங்கிலின் அனைத்துப் பாகங்களும் பயன்பாடுடையன. இந்த மூங்கிலில் செய்யப்படுவது புல்லாங்குழல். புல்லாங்குழலினுள்ளே எதுவுமில்லை. அது வெளியாக இருக்கும். இதயத்தின் கர்வமகன்ற வெளி போன்றிருக்கும்.

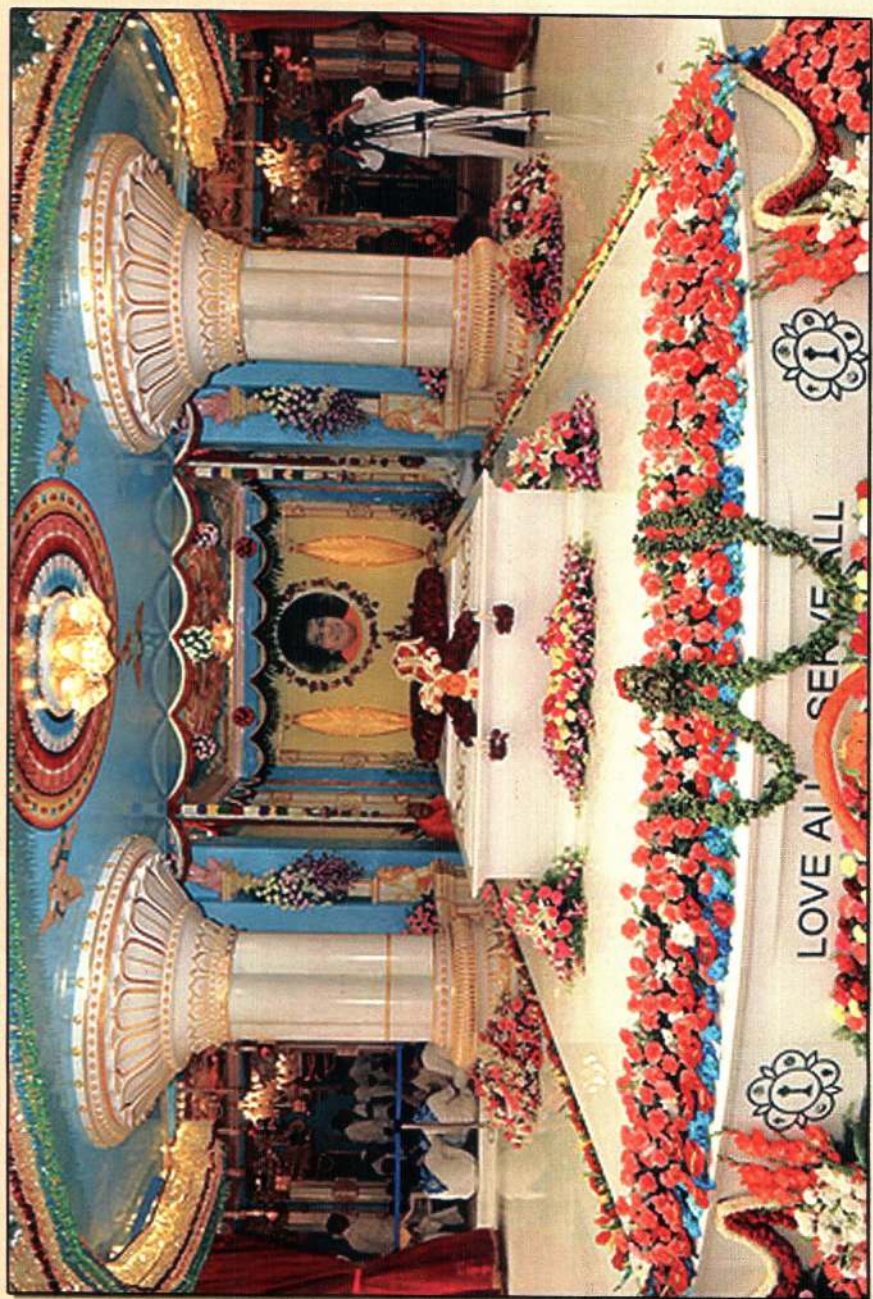
“நீங்கள் புல்லாங்குழலாக இருங்கள்” என்று பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயிபாபா கூறுகிறார். அந்த நிலையில் தான் இறைவன் உன்னிடம் வந்து உன்னைக் கையிலெடுத்து உதடுகளில் பொருத்தித் தன் மூச்சுக் காற்றினை உன் வழியே ஊதி உனது இதயத்தின் வெறுமையில் காற்றை நிரப்பி அனைவரையும் ஈர்க்கும் இசையினை உருவாக்குவார்.

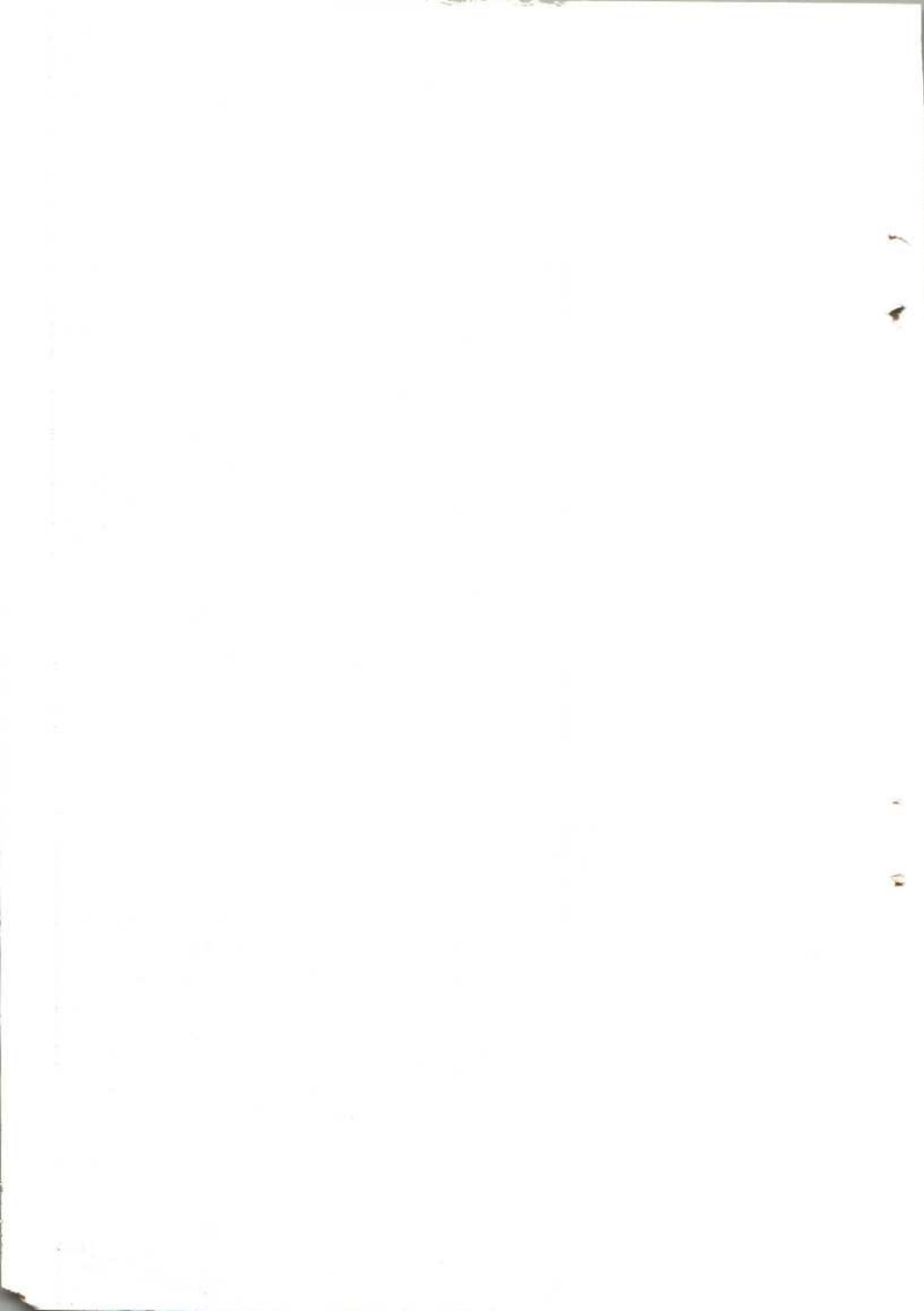
ஆன்ம விழிப்பைத் தரும் சிறந்த நூல்கள், நல்லோரிணக்கம், சத்தசங்கம் என்பன மனிதனது அகத்தைத் தூயதாக்கும். அந்தத் தூய்மையே கர்வமகன்ற இதயப் பெருவெளி.



**ஓம் கணபதேய நம:**











உதயமதில்  
01.06.1918

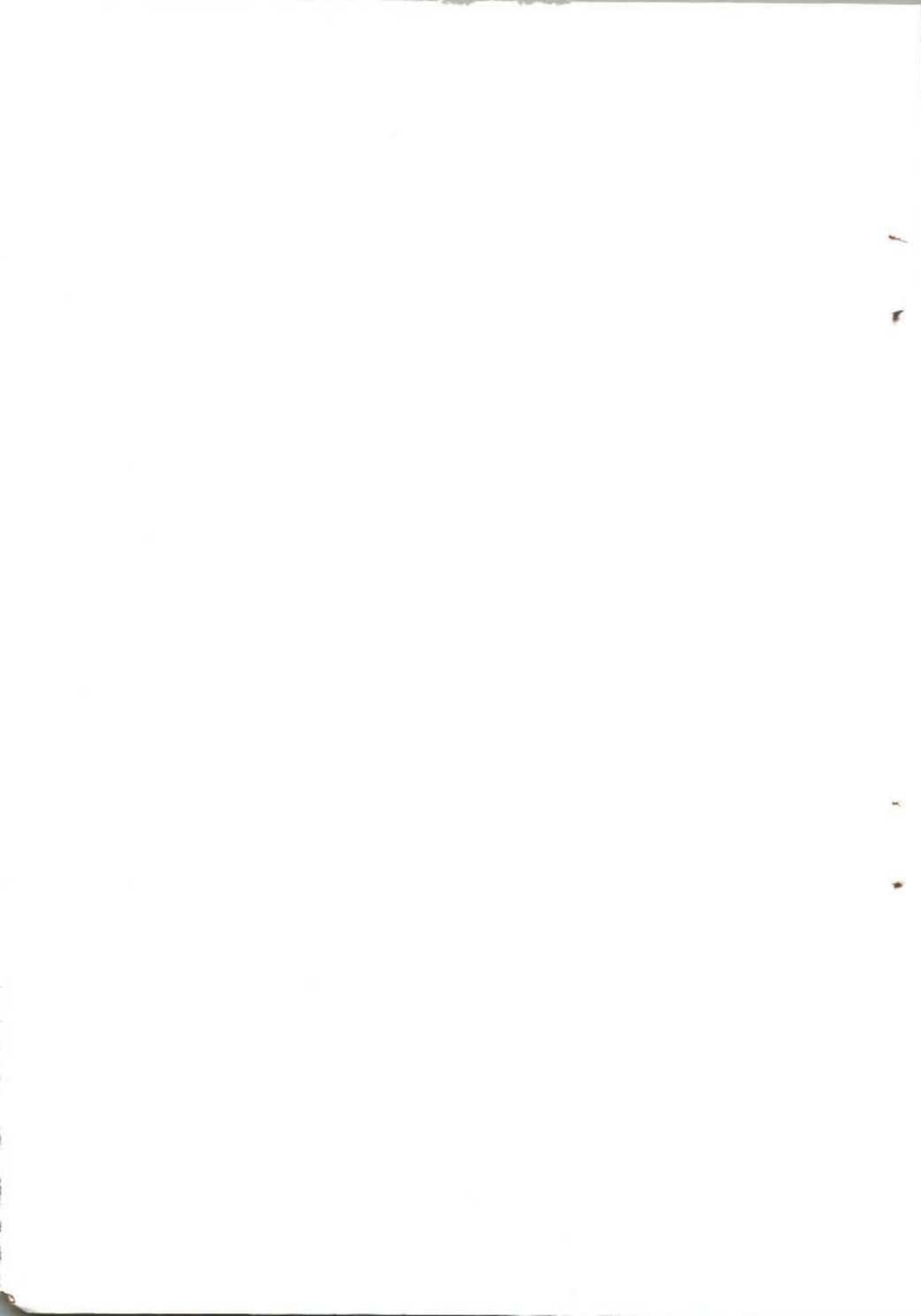
இதயமதில்  
20.04.2012

அமரர்

**திருமதி. பொன்னம்மா முத்துவேலு**

**திதி நிர்ணய வெண்பா**

ஆண்டாகும் நந்தனமே ஆனவெள்ளி சித்திரையின்  
புண்டவமா வாசையெனப் போற்று திதி - நீண்டபுகழ்ப்  
பொன்னம்மா முத்துவேல் புவலகை நீத்தின்று  
பொன்கயிலை சேர்ந்தார் பொலிந்து.



# பஞ்ச புராணம்

## தேவாரம்

பண் : கொல்லி

இராகம் : நவரோஜ்

தாளம் : ஆதி

தலம் : திருவதிகைவீரட்டானம்

பாடியருளியவர் : திருநாவுக்கரசு நாயனார்

திருச்சிற்றம்பலம்

நெஞ்சம் உமக்கே யிடமாக வைத்தேன்  
நினையா தொருபோ துமிருந் தறியேன்  
வஞ்சம் இதுவொப் பதுகண் டறியேன்  
வயிற்றோ டுதுடக் கிமுடக் கியிட  
நஞ்சா கிவந்தென் னைநலி வதனை  
நணுகா மற்றுரந்து கரந் துமிடீர்  
அஞ்சே னுமென்னீ ரதிகைக் கெடில  
வீரட் டானத் துறையம் மாளே.

## திருவாசகம்

பண் : முல்லை

இராகம் : மோகனம்

தாளம்: சுத்தாங்கமாகப்

(தாளமின்றி) பாடுவது மரபு

பாடியருளியவர் : மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்

ஆடு கின்றிலை கூத்துடை  
யான் கழற் கன்பிலை என்புருகிப்  
பாடு கின்றிலை பதைப்பதும்  
செய்கிலை பணிகிலை பாதமலர்  
சூடு கின்றிலை சூட்டுகின்  
றதுமிலை துணையிலி பிணநெஞ்சே  
தேடு கின்றிலை தெருவுதோ றலறிலை  
செய்வதொன் றறியேனே.

## திருவிசைப்பா

பண் : சாளரபாணி

இராகம் : ஆனந்தபைரவி

தாளம் : சுத்தாங்கமாகப்  
(தாளமின்றிப்) பாடப்படுவது மரபு

தலம் : திரைலோக்கியசுந்தரம்

பாடியருளியவர் : கருவூர்த்தேவர்

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பான் இத்தெருவே  
ஐயாநீ உலாப்போந்த அன்றுமுதல் இன்றுவரை  
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்  
செய்யாயோ அருள் கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே

இதன் பண்- காந்தாரம், என்னும்  
பன்னெடுங் காலமாக ஓதுவா மூர்த்திகள்  
இதனைச் சாளரபாணியிலேயே பாடும்  
மரபு இருந்து வருகிறது.

## திருப்பல்லாண்டு

பண் : சாளரபாணி

இராகம் : ஆனந்தபைரவி

தாளம் : சுத்தாங்கமாகப்  
(தாளமின்றிப்) பாடப்படும்

தலம் : கோயில்(சிதம்பரம்)

பாடியருளியவர் : சேந்தனார்

குழலொலி யாமொலி கூத்தொலி யேத்தொலி  
யெங்குங் குழாம் பெருகி  
விழவொலி விண்ணளவும் சென்று விம்மி  
மிகுதிரு வாரு ரின்  
மழவிடை யாற்கு வழிவழி யாளாய்  
மணங்செய் குடிப்பிறந்த  
பழவடி யாரொடுங் கூடியெம் மானுக்கே  
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

இதன் பண்- பஞ்சமம், இதுவும்  
சாளரபாணியிலேயே பாடப்படும்  
மரபு இருந்துவருகிறது.

## பெரியபுராணம்

பண் : செந்துருத்தி

இராகம் : மத்யமாவதி

தாளம்: சுந்தாங்கமாகப்  
(தாளமின்றி) பாடப்படும்

பாடியருளியவர் : சேக்கிழார் சுவாமிகள்

தெண்ணிலா மலர்ந்த வேணியாய் உந்தன்  
திருநடம் கும்பிடப் பெற்று  
மண்ணிலே வந்த பிறவியே எனக்கு  
வாலிதாம் இன்பமாம் என்று  
கண்ணில் ஆனந்த அருவிநீர் சொரியக்  
கைம்மலர் உச்சிமேல் குவித்துப்  
பண்ணினால் நீடி அறிவரும் பதிகம்  
பாடினார் பரவினார் பணிந்தார்.

## திருப்புகழ்

இராகம் : கல்யாணவசந்தம்

தாளம் : ஆதி

தலம் : கதிர்காமம்

பாடியருளியவர் : அருணகிரிநாதர்

எதிரிலாத பத்தி

இனிய தாள் நினைப்பை

இதய வாரிதிக்குள்

எனதுளே சிறக்க

கதிரகாம வெற்பில்

கனக மேருவொத்த

மதுர வாணியுற்ற

வழுதி கூன்நிமிர்த்த

தனைமேவி

இருபோதும்

உறவாகி

அருள்வாயே

உறைவோனே

புயவீரா

கழலோனே

பெருமாளே.

திருப்புகழை எந்த இராகத்திலும் பாடலாம்.

## வாழ்த்து

பண் : செந்துருத்தி

இராகம் : மத்யமாவதி

தாளம் : சுத்தாங்கமாகப்  
(தாளமின்றி) பாடப்படும்

பாடியருளியவர் : கச்சியப்பசிவாச்சாரியார்

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை அரசசெய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க  
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகம் எல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்.

இது கந்தபுராணத்தின் இறுதிப் பாடல்

மனம் புத்தியின் பணியாளாக மாற வேண்டும். அது புலன்களுக்கு அடிமையாக இருத்தலாகாது. அதுபிரிந்தறிந்து, உடலிலிருந்து தன்னை விலகிக் கொள்ள வேண்டும். ஓட்டினுள் ஓட்டாமல் இருக்கும் புளியம்பழம் போல, அதுஉடல் என்னும் ஓட்டினுள் பற்றுதல் இல்லாமல் ஓட்டாமல் இருக்க வேண்டும்.

புளியங்காய் மேல் கல்லெறிந்தால், உள்ளிருக்கும் சத்துள்ள பகுதிக்கு ஊறு விளைவிக்கின்றாய். ஆனால், பழத்தில் மேல் கல்லெறிந்து என்ன நடக்கிறதென்றுபார். காய்ந்த ஓடுதான் கீழே வீழ்கிறது. சத்துப் பகுதியோ, கொட்டையோ பாதிக்கப்படுவதில்லை.

பழுத்த சாதகன் விதிப்பயன் அல்லது அதிருஷ்டம் இவற்றின் அடிகளால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. முதிராத மனிதன்தான் ; ஒவ்வொரு அடியினால் படும் காயத்தை உணர்வான்.

ஸ்ரீ சத்யசாயி

# தமிழ் வேதம்

## பதிகம்-1

மண்ணில் நல்ல வண்ணம் மங்கலமாய் வாழ

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளியது

தலம் : சீர்காழி

பண் : கொல்லி

இராகம் : நவரோஜ்

தாளம் : மிஸ்ரசாபு  
3ஆந் திருமுறை

தானா தானா தானா தானா

### 1 வது கட்டளை

வரலாறு :

இத்திருப்பதிகம் சம்பந்தப் பிள்ளையார் மதுரையில் தமது தந்தையாரைச் சந்தித்துத் தோணியப்பரை வினாவும் முகமாகப் பாடியருளியதாகும். இப்பதிகம் சம்பந்தர் தாம் ஆட்கொள்ளப்பட்ட செய்தியை விளக்கும் அகச் சான்றுப் பாடலாக அமைந்து விளங்குவதைக் காணலாம். மண்ணில் மங்கலமாய் வாழ நாமும் ஓதி உயர்வடைவோமாக.

திருச்சிற்றம்பலம்

மண்ணில்நல் லவண்ணம் வாழலாம் வைகலும்  
எண்ணில்நல் லகதிக்கி யாதுமோர் குறைவிலைக்  
கண்ணில்நல் ல. துறுங் கழுமல வளநகர்ப்  
பெண்ணில்நல் லாளொடும் பெருந்தகை யிருந்ததே. 1

போதையார் பொற்கிண்ணத் தடிசில்பொல் லாதெனத்  
தாதையார் முனிவுறத் தானெனை யாண்டவன்  
காதையார் குழையினன் கழுமல வளநகர்ப்  
பேதையா ளவளொடும் பெருந்தகை யிருந்ததே. 2

தொண்டனை செய்தொழில் துயரறுத் துய்யலாம்  
வண்டனை கொன்றையான் மதுமலர்ச் சடைமுடிக்  
கண்துணை நெற்றியான் கழுமல வளநகர்ப்  
பெண்துணை யாகவோர் பெருந்தகை யிருந்ததே. 3

அயர்வுளோம் என்றுநீ அசைவொழி நெஞ்சமே  
நியர்வளை முன்கையாள் நேரிழை யவளொடுங்  
கயல்வயல் குதிகொளுங் கழுமல வளநகர்ப்  
பெயர்பல துதிசெயப் பெருந்தகை யிருந்ததே. 4

அடைவிலோம் என்றுநீ அசைவொழி நெஞ்சமே  
விடையமர் கொடியினான் விண்ணவர் தொழுதெழுங்  
கடையுயர் மாடமார் கழுமல வளநகர்ப்  
பெருநடை யவளொடும் பெருந்தகை யிருந்ததே. 5

மற்றொரு பற்றிலை நெஞ்சமே மறைபல  
கற்றநல் வேதியர் கழுமல வளநகர்ச்  
சிற்றிடைப் பேரல்குல் திருந்திழை யவளொடும்  
பெற்றெனை யாளுடைப் பெருந்தகை யிருந்ததே. 6

குறைவளை வதுமொழி குறைவொழி நெஞ்சமே  
நிறைவளை முன்கையாள் நேரிழை யவளொடுங்  
கறைவளர் பொழிலணி கழுமல வளநகர்ப்  
பிறைவளர் சடைமுடிப் பெருந்தகை யிருந்ததே. 7

அரக்கனார் அருவரை யெடுத்தவன் அலறிட  
நெருக்கினார் விரலினால் நீடியாழ் பாடவே  
கருக்குவாள் அருள்செய்தான் கழுமல வளநகர்ப்  
பெருக்குநீ ரவளொடும் பெருந்தகை யிருந்ததே. 8

நெடியவன் பிரமனும் நினைப்பரி தாயவர்  
அடியொடு முடியறி யாவழல் உருவினன்  
கடிகமழ் பொழிலணி கழுமல வளநகர்ப்  
பிடிநடை யவளொடும் பெருந்தகை யிருந்ததே. 9



தாருறு தட்டுடைச் சமணர்சாக். கியர்கள்தம்  
ஆருறு சொற்களைந் தடியிணை யடைந்துயம்மின்  
காருறு பொழில்வளர் கழுமல வளநகர்ப்  
பேரறத் தாளொடும் பெருந்தகை யிருந்ததே.

10

கருந்தடந் தேன்மல்கு கழுமல வளநகர்ப்  
பெருந்தடங் கொங்கையோ டிருந்தஎம் பிரான்றனை  
அருந்தமிழ் ஞானசம் பந்தன் செந்தமிழ்  
விரும்புவா ரவர்கள்போய் விண்ணுல காள்வரே.

11

திருச்சிற்றம்பலம்

ஒரு ஆசை இன்னொரு ஆசைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. ஒரு தலை பத்துத்தலைகளைக் கொண்டு வருகிறது. மனிதன் ஆசையின் இயல்பினில் இவ்வாறு உள்ளது. ஏனெனில் ஒரு ஆசை நிறைவேறுவதால் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி பூரணமற்றது, எல்லைக்குட்பட்டது, தற்காலிகமானது, துக்கம் நிறைந்தது.

வேப்பங்காய் நட்டுவிட்டு, இனிமை நிறைந்த அறுவடைக்காகப் பிரார்த்திக்கிறாய். மண், செடி, மழை இவை சரியில்லை என்று ஓலமிடுகிறாய். அவற்றால் என்ன செய்ய இயலும். விதைகளே நோய்வாய்ப்பட்டவை, குறைபாடுள்ளவை.

ஸ்ரீ சத்யசாயி

## பதிகம்-2

மனிதப்பிறவி எடுத்ததின் உறுதியைப் பெற்று வாழ

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளியது

பொது

திரு அங்கமாலை

பண் : சாதாரி

இராகம் : பந்துவராளி

தாளம் : ரூபகம்

4ஆந் திருமுறை

தனனா தான தனா - தன - தான தனா தனனா

1 வது கட்டளை

வரலாறு :

மனித உடலின் புற உறுப்புக்களும் அக உறுப்புக்களும் எல்லாம், சிவபெருமானை வழிபட்டு நலமடைவதற்காகவே படைக்கப்பட்டன. ஆதலின், அந்தந்த உறுப்புக்களும் தலைவனை எவ்வாறு வழிபட்டு உறுதிபெறுதல் வேண்டும் என்பதனையும், அதுவே உயிர்கள் மேல்நிலை அடையும் வழி என்பதனையும் காட்டி மக்களை வழிப்படுத்துகின்றது, இப்பதிகக் கருத்து. இதனைத் தெய்வச் சேக்கிழார் பெருமான் 'செல்கதி காட்டிடப் போற்றும் திரு அங்கமாலை' என்று குறிப்பிடுதல் காண்க.

திருச்சிற்றம்பலம்

தலையே நீவணங்காய் - தலை

மாலை தலைக்கணிந்து

தலையா லேபலி தேருந் தலைவனைத்

தலையே நீவணங்காய்.

1

கண்காள் காண்மின்களோ - கடல்

நஞ்சுண்டகண்டன் றன்னை

எண்டோள் வீசிநின் றாடும்பி ரான்றன்னைக்

கண்காள் காண்மின்களோ.

2

- செவிகாள் கேண்மின்களோ - சிவன்  
எம்பிறை செம்பவள  
எரிபோன் மேனிப்பிரான் றிற மெப்போதும்  
செவிகாள் கேண்மின்களோ. 3
- மூக்கே நீமுரலாய் - முது  
காடுறை முக்கணனை  
வாக்கே நோக்கிய மங்கைம ணாளனை  
மூக்கே நீமுரலாய். 4
- வாயே வாழ்த்துகண்டாய் - மத  
யானை யுரிபோர்த்துப்  
பேய்வாழ் காட்டகத் தாடும்பி ரான்றன்னை  
வாயே வாழ்த்து கண்டாய். 5
- நெஞ்சே நீநினையாய் - நிமிர்  
புன்சடை நின்மலனை  
மஞ்சா டும்மலை மங்கை மணாளனை  
நெஞ்சே நீனையாய். 6
- கைகாள் கூப்பித்தொழீர் - கடி  
மாமலர் தூவிநின்று  
பைவாய்ப் பாம்பரை யார்த்த ப்ரமனைக்  
கைகாள் கூப்பித்தொழீர். 7
- ஆக்கை யாற்பயனென் - அரன்  
கோயில் வலம்வந்து  
பூக்கையா லட்டிப் போற்றியென் னாதலிவ்  
ஆக்கை யாற்பயனென். 8
- கால்க ளாற்பயனென் - கறைக்  
கண்ட னுறைகோயில்  
கோலக் கோபுரக் கோகர ணஞ்சூழாக்  
கால் களாற்பயனென். 9

உற்றா ராருளரோ - உயிர்  
கொண்டு போம்பொழுது  
குற்றா லத்துறை கூத்தனல் லானமக்  
குற்றா ராருளரோ. 10

இறுமாந்திருப் பன்கொலோ - ஈசன்  
பல்கணத் தெண்ணப்பட்டுச்  
சிறுமா னேந்திதன் சேவடிகீழ்ச் சென்று  
இறுமாந்திருப் பன்கொலோ. 11

தேடிக் கண்டுகொண்டேன் - திரு  
மாலொடு நான்முகனும்  
தேடிக் தேடொணா தேவனை என்னுள்ளே  
தேடிக் கண்டுகொண்டேன். 12

திருச்சிற்றம்பலம்

### பதிகம்-3

சிவனருளும் சிவனடியார் அருளும் பெற்றுச் சிறப்புடன் வாழ

சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் அருளியது

தலம் : திருவெண்ணைய் நல்லூர்

பண் : இந்தளம்

இராகம் : மாயாமாளவகௌளை

தாளம் : ரூபகம்

7ஆந் திருமுறை

தனனா தன தனனா தன - தனனா தன தனனா

1 வது கட்டளை

வரலாறு :

திருக்கயிலையினின்றும் இறைவன் ஆணையால் நீங்கிய ஆலால சுந்தரர் பூவுலகில் சுந்தரராகத் திருநாவலூரில் ஆதிசைவ குலத்தில் தோன்றி வளர்ந்து எல்லாக் கலைகளையும் கற்றுணர்ந்து உபநயனம் பெற்று திருமணப் பருவம் வந்த காலத்தே இவரது பெற்றோர் திருமணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்தார்கள். இவர் நிலவுலகத்திற்கு வருமுன்னர் கயிலாயநாதனை நோக்கி யான் பூவுலகில் பிறந்து மனித நிலையில் மயங்க நேர்ந்தால் தேவரீர் வந்து தடுத்து ஆட்கொள்ளவேண்டும் என்று வேண்டி வந்தார். இதன்படி திருமணத்தின்போது இறைவனால் தடுத்தாட்கொள்ளப்பட்டபோது பித்தன் என்று இறைவனை ஏசியதால் பித்தனே என்று தொடங்கித் தம்மைப் பாடுமாறு இறைவன் பணித்த காலை இவர் திருவாய் மலர்ந்தருளிய திருப்பதிகம் இதுவாகும். சேக்கிழார் இப்பதிகத்தைப் 'பெரிய திருப்பதிகம்' எனப் பாராட்டியுள்ளமையிலிருந்து இதன் பெருமையை அறியலாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்

பித்தாபிறை குடிபெரு மாணையரு ளாளா  
எத்தான்மற வாதேநினைக் சின்றேன்மனத் துன்னை  
வைத்தாய்பெண்ணைத் தென்பால் வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
அத்தாவுனக் காளாயினி அல்லேனென லாமே.

1

நாயேன்பல நாளும்நினைப் பின்றிமனத் துன்னைப்  
பேயாய்த்திரிந் தெய்த்தேன்பெற லாகாவருள் பெற்றேன்  
வேயார் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
ஆயாவுனக் காளாயினி அல்லேனென லாமே. 2

மன்னேமற வாதேநினைக் கின்றேன்மனத் துன்னைப்  
பொன்னேமணி தானேவயி ரம்மேபொரு துந்தி  
மின்னார் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
அன்னேயுனக் காளாயினி அல்லேனென லாமே. 3

முடியேனினிப் பிறவேன்பெறிந் மூவேன்பெற்ற மூர்தி  
கொடியேன்பல பொய்யேயுரைப் பேனைக்குறிக் கொள்நீ  
செடியார் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
அடிகேள் உனக்காளாயினி அல்லேனென லாமே. 4

பாதம்பணி வார்கள்பெறும் பண்டமது பணியாய்  
அதன்பொருள் ஆனேனறி வில்லேனரு ளாளா  
தாதார் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
ஆதீயுனக் காளாயினி அல்லேனென லாமே. 5

தண்ணார்மதி சூடிதழல் போலுந்திரு மேனி  
எண்ணார்புரம் மூன்றும்எரி யுண்ணநகை செய்தாய்  
மண்ணார் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
அண்ணாவுனக் காளாயினி அல்லேனென லாமே. 6

ஊனாயுயிர் ஆனாயுடல் ஆனாய்உல கானாய்  
வானாய் நிலனானாய்கட லானாய்மலை யானாய்  
தேனார் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
ஆனாயுனக் காளாயினி அல்லேனென லாமே. 7

ஏற்றார்புரம் மூன்றுமெரி யுண்ணச்சிலை தொடாய்  
தேற்றாதன சொல்லித்திரி வேனோசெக்கர் வானீர்  
ஏற்றாய் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
ஆற்றாயுனக் காளாயினி அல்லேனெனலாமே. 8

மழுவாள்வல நேந்தீமறை யோதீமங்கை பங்கா  
தொழுவாரவர் துயராயின தீர்தலுன தொழிலே  
செழுவார் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
அழகாவுனக் காளாயினி அல்லேனென லாமே. 9

காருர்புனல் எய்திக்கரை கல்லித்திரக் கையால்  
பாருர்புகழ் எய்தித்திகழ் பன்மாமணி யுந்திச்  
சீருர் பெண்ணைத் தென்பால்வெண்ணெய் நல்லூரருட்டுறையுள்  
ஆருரனெம் பெருமாற்காள் அல்லேனென லாமே. 10

## பதிகம்-4

எமது உயிருக்கு உறுதி பயக்கும் திருப்பதிகம்

திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள் அருளியது

நமச்சிவாயத் திருப்பதிகம்

பொது

பண் : காந்தார பஞ்சமம்  
இராகம் : கேதாரகௌளை

தாளம் : ஆதி  
4ஆந் திருமுறை

தானன தன தன தான தானன

1 வது கட்டளை

வரலாறு :

திருநாவுக்கரசு நாயனாரைச் சமணர்கள் கல்லோடு சேர்த்துக் கட்டிக் கடலில் இட்டார்கள். சிவசிந்தனை உறைப்புடைய மெய்த்தொண்டராகிய வாகீசப் பெருந்தகையாளர் 'எது எப்படியாயினும் ஆகுக. யான் என் எந்தையை ஏத்துவன்' என்று ஸ்ரீபஞ்சாட்சரத்தைத் துதிக்கத் தொடங்குபவராய் 'சொற்றுணை வேதியன்' என்னும் இப்பதிகத்தைப் பாடியவுடன் அவரைக் கட்டிய கயிறு அற்றுப்போக, அவரை ஏற்றிய கல்லே தெப்பமாக மாற, அதன் மீது மிதந்து கரையேறினார்.

திருச்சிற்றம்பலம்

சொற்றுணை வேதியன் சோதி வானவன்  
பொற்றுணைத் திருந்தடி பொருந்தக் கைதொழக்  
கற்றுணைப் பூட்டியோர் கடலிற் பாய்ச்சினும்  
நற்றுணை யாவது நமச்சி வாயவே.

1

பூவினுக் கருகலம் பொங்கு தாமரை  
ஆவினுக் கருங்கலம் அரனஞ் சாடுதல்  
கோவினுக் கருங்கலம் கோட்ட மில்ல்து  
நாவினுக் கருங்கலம் நமச்சி வாயவே. 2

விண்ணுற வடுக்கிய விறகின் வெவ்வழல்  
உண்ணிய புகிலவை யொன்று மில்லையாம்  
பண்ணிய வுலகினிற் பயின்ற பாவத்தை  
நண்ணினின் றறுப்பது நமச்சி வாயவே. 3

இடுக்கட்பட் டிருக்கினு மிரந்தி யாரையும்  
விடுக்கிற் பிரானென்று வினவுவோ மல்லோம்  
அடுக்கற் கீழ்க் கிடக்கினு மருளி னாமுற்ற  
நடுக்கத்தைக் கெடுப்பது நமச்சி வாயவே. 4

வெந்தநீ றருங்கலம் விரதி கட்கெலாம்  
அந்தணர்க் கருங்கல மருமறை யாறங்கம்  
திங்களுக் கருங்கலந் திகழு நீண்முடி  
நங்களுக் கருங்கல நமச்சி வாயவே. 5

சலமிலன் சங்கரன் சார்ந்த வர்களால்  
நலமில் னாடொறு நல்கு வானலன்  
குலமில் ராகிலும் குலத்துக் கேற்பதோர்  
நலமிகக் கொடுப்பது நமச்சி வாயவே. 6

வீடினா ருலகினில் விழுமிய தொண்டர்கள்  
கூடினா ரந்நெறி கூடிச் சென்றலும்  
ஓடினே னோடிச்சென் றுருவங் காண்டலும்  
நாடினே னாடிற்று நமச்சி வாயவே. 7

இல்லக விளக்கது இருள்கெ ட்ப்பது  
சொல்லக விளக்கது சோதி யள்ளது  
பல்லக விளக்கது பலருங் காண்பது  
நல்லக விளக்கது நமச்சி வாயவே. 8



முன்னெறி யாகிய முதல்வன் முக்கணன்  
தன்னெறி யேசர ணாதல் திண்ணமே  
அந்நெறி யேசென்றங் கடைந்த வர்கெலாம்  
நன்னெறி யாவது நமச்சி வாயவே.

9

மாப்பிணை தழுவிய மாதோர் பாகத்தன்  
பூப்பிணை திருந்தடி பொருந்தக் கைதொழ  
நாப்பிணை தழுவிய நமச்சி வாய்ப்பத்  
தேத்தவல் லார்தமக் கிருக்க ணில்லையே.

10

திருச்சிற்றம்பலம்

அன்றாடம் விவகாரங்களில் கட்சியை வளர்க்காதே. வெறுப்பினில் திளைக்காதே, பிறரிடம் உள்ள நல்லவற்றையும், உங்களிடம் உள்ள குற்றங்களைக் கண்டு கொள்ளுங்கள். கடவுள் அவர்களிடம் குடிகொண்டிருக்கிறார் என்று பிறரைப் போற்றிக் கௌரவி. நீயும் கடவுளின் இருப்பிடம் என்று உன்னை கெரவித்துக் கொள். அவர் உனது இதயத்தில் வசதியாக இருக்குமாறு இதயத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்.

ஸ்ரீ சத்தியசாயி

## பதிகம்-5

உடலை உறுத்தும் நோய்கள் அகல

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளியது

தலம்: திருஆலவாய்

திருநீற்றுப்பதிகம்

பண் : காந்தாரம்  
இராகம்: நவரோஜ்

தாளம்: ருபகம்  
2ம் திருமுறை

தானன தானன தான

2வது கட்டளை

**வரலாறு:**

மதுரையம்பதியில் மங்கையற்கரசியார் குலச்சிறையார் என்னுமிருவரது வேண்டுகோளிற்கிணங்கி எழுந்தருளியிருந்த ஆளுடைய பிள்ளையார் தம் அடியார் கூட்டத்துடன் தங்கியிருந்த திருமடத்தில் அருகர் அரசனாணையால் தீ வைத்தனர். இதனை அறிந்த சுவாமிகள் இது அரசன் செயல் எண்ணெண்ணி அதீத்யை வெப்ப நோயாகப் பையவே சென்று பாண்டி மன்னனைப் பற்றுமாறு பணித்தார். அரசன் அவ் வெப்ப நோயைச் சகிக்க முடியாமல் வருந்தினான். அரசன் அனுமதி பெற்று அம்மையாரும் மந்திரியாரும் சுவாமிகளை யணுகி அந்நோயை நீக்கியருளுமாறு வேண்டினார். சுவாமிகளும் இதற்கிசைந்து கோயிலுக்குச் சென்று ஆண்டவன் அனுமதி பெற்று அரண்மனைக்குச் சென்று இப் பதிகத்தைப் பாடி அரசன் மேனியில் திருநீறு பூசினார். ஜரம் தணிந்தது. அரசனும் உயர்ந்தான்.

திருச்சிற்றம்பலம்

மந்திர மாவது நீறு வானவர் மேலது நீறு

சுந்தர மாவது நீறு துதிக்கப் படுவது நீறு

தந்திர மாவது நீறு சமயத்தி லுள்ளது நீறு

செந்துவர் வாயுமை பங்கன் திருவால வாயான் திருநீறே. 1

வேதத்தி லுள்ளது நீறு வெந்துயர் தீர்ப்பது நீறு  
 போதந் தருவது நீறு புன்மை தவிர்ப்பது நீறு  
 ஓதத் தருவது நீறு புண்மையி லுள்ளது நீறு  
 சீதப் புனல்வயல் சூழ்ந்த திருவால வாயான் திருநீறே 2

முத்தி தருவது நீறு முனிவ ரணிவது நீறு  
 சத்திய மாவது நீறு தக்கோர் புகழ்வது நீறு  
 பத்தி தருவது நீறு பரவ வினியது நீறு  
 சித்தி தருவது நீறு திருவால வாயான் திருநீறே 3

காண வினியது நீறு கவினைத் தருவது நீறு  
 பேணி யணிபவர்க் கெல்லாம் பெருமை கொடுப்பது நீறு  
 மாணந் தகைவது நீறு மதியைத் தருவது நீறு  
 சேணந் தருவது நீறு திருவால வாயான் திருநீறே 4

பூச வினியது நீறு புண்ணிய மாவது நீறு  
 பேச வினியது நீறு பெருந்தவத் தோர்க்களுக்க் கெல்லாம்  
 ஆசை கெடுப்பது நீறு வந்தம தாவது நீறு  
 தேசம் புகழ்வது நீறு திருவால வாயான் திருநீறே 5

அருத்தம தாவது நீறு வவல மறுப்பது நீறு  
 வருத்தந் தணிப்பது நீறு வான மளிப்பது நீறு  
 பொருத்தம தாவது நீறு புண்ணியர் பூசம் வெண்நீறு  
 திருத்தகு மாளிகை சூழ்ந்த திருவால வாயான் திருநீறே 6

எயிலது வட்டது நீறு விருமைக்கு முள்ளது நீறு  
 பயிலப் படுவது நீறு பாக்கிய மாவது நீறு  
 துயிலைத் தடுப்பது நீறு சுத்தம தாவது நீறு  
 அயிலைப் பொலிதரு சூலத் தால வாயான் திருநீறே 7

இராவணன் மேலது நீறு எண்ணத் தருவது நீறு  
 பராவண ஞாவது நீறு பாவ மறுப்பது நீறு  
 தராவண மாவுது நீறு தத்துவ மாவது நீறு  
 அராவணங் குந்திரு மேனி வால வாயான் திருநீறே. 8

மாலொ டயனறி யாத வண்ணமு முள்ளது நீறு  
மேலுறை தேவர்க டங்கண் மெய்ப்பது வெண்பொடி நீறு  
ஏல வுடம்பிடர் தீர்க்கு மின்பந் தருவது நீறு  
ஆலம துண்ட மிடற்றெம் மால வாயான் திருநீறே 9

குண்டிகைக் கையர்க ளோடு சாக்கியர் கூட்டமுங் கூடக்  
கண்டிகைப் பிப்பது நீறு கருத வினியது நீறு  
எண்டிசைப் பட்ட பொருளா ரேத்துந் தகையது நீறு  
அண்டத் தவர்பணிந் தேத்தும் ஆல வாயான் திருநீறே 10

ஆற்ற லடல்விடை யேறு மாலவா யான்றிரு நற்றைப்  
போற்றிப் புகலி நிலாவும் பூசுரன் ஞானசம் பந்தன்  
தேற்றித் தென்ன னுடலுற்ற தீப்பிணி யாயின தீர்ச்  
சாற்றிய பாடல்கள் பத்தும் வல்லவர் நல்லவர்தாமே 11

திரச்சிற்றமபலம்

## பதிகம்-6

இடர்களை நீங்கித் தொழில் வாய்ப்புப் பெற

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளியது  
தலம்: திருநெடுங்களம்

பண்: பழம் தக்கராகம்

இராகம் : சுத்த சாவேரி

தாளம் : திருபுடை

1ஆம் திருமுறை

தன தனனா தன தனனா தன தனனா தனனா

1வது கட்டளை

வரலாறு:

திருவெறும்பியூர், திருப்பாற்றுத்துறை முதலிய தலங்களை வணங்கிய திருஞானசம்பந்தப்பெருமான் திருநெடுங்களத்தை அடைந்து இறைவனை அன்பால் "நின்பால் நேசம் செல்லாவகைத் தடுக்கும் இடும்பை தீர்த்தருள்வாய்" எனும் இப் பதிகத்தைப் பாடியருளியுள்ளார்.

திருச்சிற்றம்பலம்

மறையுடையாய் தோலுடையாய் வார்சடைமேல் வளரும்  
பிறையுடையாய் பிஞ்ஞுகளே யென்றுனைப்பே சினல்லால்  
குறையுடையார் குற்றம்ஓராய் கொள்கையினால் உயர்ந்த  
நிறையுடையார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 1

கனைத்தெழுந்த வெண்டிரைகும் கடலிடைநஞ் சதன்னைத்  
தினைத்தனையா மிடற்றில்வைத்த திருந்தியதே வநின்னை  
மனத்தகத்தோர் பாடல் ஆடல் பேணியிராப் பகலும்  
நினைத்தெழுவார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 2

நின்னடியே வழிபடுவான் நிமலாநினைக் கருத  
என்னடியான் உயிரைவவ்வேல் என்றடற் கூற்றுதைத்த  
பொன்னடியே பரவிநாளும் பூவொடுநீர் சுமக்கும்  
நின்னடியார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 3

மலைபுரிந்த மன்னவன்றன் மகளையோர்பால் மகிழ்ந்தாய்  
அலைபுரிந்த கங்கைதங்கும் அவிர்சடையா ரூரா  
தலைபுரிந்த பலமகிழ்வாய் தலைவநின்றாள் நிழற்கீழ்  
நிலைபுரிந்தார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 4

பாங்கினல்லார் படிமஞ்செய்வார் பாரிடமும் பலிசேர்  
தூங்கிநல்லார் பாடலோடு தொழுகழலேவ ணங்கித்  
தாங்கி நில்லா அன்பினோடுந் தலைவனின்தாள் நிழற்கீழ்  
நீங்கி நில்லார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 5

விருத்தனாகிப் பாலனாகி வேதமோர்நான் குணர்ந்து  
கருத்தனாகிக் கங்கையாளைக் கமழ்சடைமேற் கரந்தாய்  
அருத்தகாய ஆதிதேவன் அடியினையே பரவும்  
நிருத்தர்கீதர் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 6

கூறுகொண்டாய் மூன்றுமொன்றுக் கூட்டியோர்வெங்கணையால்  
ஆறுகொண்டார் புரமெரித்த மன்னவனே கொடிமேல்  
ஏறுகொண்டாய் சாந்தமீதென் றெம்பெருமா னணிந்த  
நீறுகொண்டார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 7

குன்றின்உச்சி மேல்விளங்கும் கொடிமதில்கூழ் இலங்கை  
அன்றிநின்ற அரக்கர்கோனை யருவரைக்கீழ் அடர்த்தாய்  
என்றுநல்ல வாய்மொழியா லேத்தியிராப் பகலும்  
நின்றுநைவார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 8

வேழவெண் கொம்பொசித்த மாலும்விளங்கிய நான்முகனும்  
 குழவெங்கும்தேட ஆங்கோர் சோதியுள்ளா கிநின்றாய்  
 கேழல்வெண்கொம் பணிந்தபொன்மான் கேடிலாப் பொன்னடியில்  
 நீழல் வாழ்வார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 9

வெஞ்சொல்தஞ்சொல் லாக்கிநின்ற வேடமிலாச் சமணும்  
 தஞ்சமில்லாச் சாக்கியருந் தத்துவமொ ன்றறியார்  
 துஞ்சலில்லா வாய்மொழியால் தோத்திரநி ன்னடியே  
 நெஞ்சில்வைப்பார் இடர்களையாய் நெடுங்களம் மேயவனே. 10

நீடவல்ல வார்சடையான் மேயநெடுங் களத்தைச்  
 சேடர்வாமும் மாறுகிற் சிரபுரக்கோன் நலத்தால்  
 நாடவல்ல பனுவன்மாலை ஞானசம்பந்தன் சொன்ன  
 பாடல்பத்தும் பாடவல்லார் பாவம் பறையுமே. 11

திருச்சிற்றம்பலம்

உனக்கு யாரும் விடுதலை தர முடியாது; ஏனெனில்  
 உன்னை யாரும் தளைப்படுத்தவில்லை. உலக இன்பம்  
 என்னும் முள்ளைக் கையில் பற்றிக்கொண்டு வலிதாங்காமல்  
 அழுகிறாய்.

பருந்து, மரக்கிளை மேல் அமர்ந்து கொண்டு,  
 சிறகுகளை விரித்து மூடி, தனது மகிழ்ச்சியை ரசித்து  
 மகிழ்கிறது. உனது அலகில் இருக்கும் மீனைக் கீழே  
 போட்டால் போதும், நீயும் அவ்வாறு மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன்  
 இருக்க இயலும்.

ஸ்ரீ சத்ய சாயி

## பதிகம்-7

எம்மை அண்டிவரும் ஆபத்துக்கள் அகல

திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள் அருளியது

இராகம்: மாயாமாளவகௌளை

தாளம்: திரிபுடை

5ஆம் திருமுறை

தானன தானன தானன தானன

1வது கட்டளை

வரலாறு:

சமண சமயத்தை விட்டு நீங்கி மீண்டும் சைவசமயத்தில் புகுந்த அப்பர் சுவாமிகளைச் சமணர்கள் பல வழிகளிலும் துன்புறுத்தி இறுதியில் சுண்ணாம்பு நீற்றறையில் இட்டனர். அப்போது சுவாமிகள் இறைவனை நினைந்து மாசில் வீணையும் எனவரும் பதிகத்தைப் பாடியருளினார். உடனே அந்நீற்றறை வசந்தகாலத்தின் தன்மையை அளித்தது. நாமும் நம்மை அண்டிவரும் ஆபத்துக்கள் நீங்க இத் திருப்பதிகத்தினை ஓதி உய்வோமாக.

திருச்சிற்றம்பலம்

மாசில் வீணையும் மாலை மதியமும்  
வீச தென்றலும் வீங்கிள வேனிலும்  
மூசு வண்டறை பொய்கையும் போன்றதே  
ஈசன் எந்தை இணையடி நீழலே.

1

நமச்சி வாயவே ஞானமும் கல்வியும்  
நமச்சி வாயவே நானறி விச்சையும்  
நமச்சி வாயவே நாநவின் றேத்துமே  
நமச்சி வாயவே நன்னெறி காட்டுமே

2



ஆளா காராளானா ரைஅடைந் துய்யார்  
 மீளா ஆட்செய்து மெய்யம்மையுள் நிற்கிலார்  
 தோளா தசுரை னோதொழும் பர்செவி  
 வாளா மாய்ந்து மண்ணாகிக் கழிவரே. 3

நடலை வாழ்வுகொண் டென்செய்தீர் நானிலீர்  
 சுடலை சேர்வது சொற்பிர மாணமே  
 கடலின் நஞ்சமு துண்டவர் கைவிட்டால்  
 உடலி னார்கிடந் தூர் முனி பண்டமே 4

பூக்கைக் கொண்டரன் பொன்னடி போற்றிலார்  
 நாக்கைக் கொண்டரன் நாமம் நவில்கிலார்  
 ஆக்கைக் கேஇரை தேடி அலமந்து  
 காக்கைக் கேஇரை ஆகிக் கழிவரே. 5

குறிக ளும்அடை யாளமுங் கோயிலும்  
 நெறிகளும் அவர் நின்றதோர் நேர்மையும்  
 அறிய ஆயிரம் ஆரணம் ஓதினும்  
 பொறியி லீர்மன மென்கொல் புகாததே. 6

வாழ்த்த வாயும் நினைக்க மடநெஞ்சம்  
 தாழ்த்தச் சென்னியுந் தந்த தலைவனை  
 சூழ்த்த மாமலர் தூவித் துதியாதே  
 வீழ்த்த வாவினை யேன்நெடுங் காலமே. 7

எழுது பாவைநல் லார்திறம் விட்டுநான்  
 தொழுது போற்றினின் றேனையுஞ் சூழ்ந்துகொண்டு  
 உழுத சால்வழி யேஉழு வான்பொருட்டு  
 இழுதை நெஞ்சமி தென்படு கின்றதே. 8

நெக்கு நெக்கு நினைப்பவர் நெஞ்சுளே  
 புக்கு நிற்கும்பொன் னார்சடைப் புண்ணியன்  
 பொக்க மிக்கவர் பூவுநீ ருங்கண்டு  
 நக்கு நிற்பர் அவர்தம்மை நாணியே

9

விறகில் தீயினன் பாலிற் படுநெய்போல்  
 மறைய நின்றுளன் மாமணிச் சோதியான்  
 உறவு கோல்நட் டுணர்வு கயிற்றினால்  
 முறக வாங்கிக் கடையமுன் நிற்குமே.

10

எல்லா நேரங்களிலும் மகிழ்ச்சியைப் பரப்பு. நீ பட்ட  
 துன்பங்களையும் மன அரிப்பையும் பற்றிய விபரங்களை  
 பிறர் காது கேட்கக் கூறாதே புன்னகையை உன் முகத்தில்  
 தவழ விடு; உன்னைக் காணும் அனைவரும் அதனால் மன  
 உல்லாசம் பெறப்படும். உனது வெற்றியைப் பற்றி பிறரிடம்  
 கூறும்போது, அவர்களிடம் பொறாமையை உருவாக்குவதே,  
 உனது நோக்கமாக இருக்கிறது. நீ பிறரை நேசித்து  
 மட்டுமல்ல, பிறர் உன்னை நேசிக்கும் அளவுக்கு நீ  
 நல்லவனாக இருக்க வேண்டும். வேதனைப்படுவோருக்கு  
 ஆறுதல் கூறவும், மனந் தாழ்ந்தவர்களுக்கு  
 ஊக்கமளிக்கவும், பலவீனர்களுக்க வலிமை தரவும்,  
 தவறாக அறிந்தோர்க்கு அறிவுவிளக்கம் தரவும் முயற்சி  
 செய். இத்தகைய பாத்திரம் ஏற்பதற்கு தகுதிகளை முயன்று  
 அடையப் பெறு.

ஸ்ரீ சத்ய சாயி.

## பதிகம்-8

எடுத்த காரியம் இனிது நிறைவேறி இன்பம் பெற்றாய்

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளியது  
தலம்: திருஆலவாய்

நாலடிமேல் வைப்பு

பண்: பழம்பஞ்சுரம்

இராகம்: சங்கராபரணம்

தாளம்: ஆதி

3ஆந் திருமுறை

தானா தானா தனதானா தானா தனதானா

6வது கட்டளை

**வரலாறு:**

பாண்டிமாதேவியார் குலச்சிறையார் என்னும் இவர்கள் வேண்டுகோளுக்கியைந்து பாண்டியன் சுரம் தீர்க்கவும், சமணரை வாதில் வெல்லவும் எழுந்த திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் திருக்கோயிலையடைந்து இறைவனைக் “காட்டுமாவதுரி” என்னும் பதிகம் பாடி வேண்டி இறைவன் திருவுளத்தையறிந்து பின்னரிச் சமணரை வாதில் வெல்லவும், இறைவன் புகழ் உலகெங்கும் பரவவும் இப் பதிகத்தைப் பாடித் துதித்தருளினார்.

திருச்சிற்றம்பலம்

வேத வேள்வியை நிந்தனை செய்துழல்

ஆத மில்லி யமணொடு தேரரை

வாதில் வென்றழிக் கத்திரு வுள்ளமே

பாதி மாதுட னாய பரமனே.

ஞால நிற்புகழேமிக வேண்டுந்தென்

ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

1

வைதி கத்தின் வழியொழு காதவக்  
கைத வம்முடைக் காரமண் டேரரை  
எய்தி வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
மைதி கழ்தரு மாமணி கண்டனே  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயில் லுறையுமெம் மாதியே.

2

மறைவ முக்கமி லாதமா பாவிகள்  
பறித லைக்கையர் பாயுடுப் பார்களை  
முறிய வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
மறியு லாங்கையின் மாமழு வாளனே  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

3

அறுத்த வங்கமா றாயின நீர்மையைக்  
கறுத்த வாழமண் கையர்கள் தம்மொடும்  
செறுத்து வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
முறித்த வாண்மதிக் கண்ணி முதல்வனே  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

4

அந்த ணாளர் புரியு மருமறை  
சிந்தை செய்யா வருகர் திறங்களைச்  
சிந்த வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
வெந்த நீற தணியும் விகிர்தனே  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

5

வேட்டு வேள்விசெ யும்பொரு ளைவிளி  
மூட்டு சிந்தை முருட்டமண் குண்டரை  
ஓட்டி வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
காட்டி லாணை யுரித்தவெங் கள்வனே  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

6

அழல தோம்பு மருமறை யோர்திறம்  
விழல தென்னு மருகர் திறத்திறம்  
கழல வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
தழலி லங்கு திருவுருச் சைவனே  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

7

நீற்று மேனிய ராயினர் மேலுற்ற  
காற்றுக் கொள்ளவு நில்லா வமணரைத்  
தேற்றி வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
ஆற்ற வாள ரக்கற்கு மருளினாய்  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

8

நீல மேனி யமணர் திறத்துநின்  
சீலம் வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
மாலு நான்முக னுங்காண் பரியதோர்  
கோல மேனிய தாகிய குன்றமே  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

9

அன்று முப்புரஞ் செற்ற வழகநின்  
துன்று பொற்கழல் பேணா வருகரைத்  
தென்ற வாதுசெ யத்திரு வுள்ளமே  
கன்று சாக்கியர் காணாத் தலைவனே  
ஞால நின்புக மேமிக வேண்டுந்தென்  
ஆல வாயி லுறையுமெம் மாதியே.

10

கூட லாலவாய்க் கோணை விடைகொண்டு  
வாடன் மேனி யமணரை வாட்டிட  
மாடக் காழிச்சம் பந்தன் மதித்தவிப்  
பாடல் வல்லவர் பாக்கிய வாளரே.

திருச்சிற்றம்பலம்

## பதிகம்-9

கன்னிப் பெண்கள் கடிமணம் பெற்றினிது வாழ

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளியது  
தலம் : திருமருகல்

பண் : இந்தளம்

இராகம் : மாயாமாளவகௌளை

தாளம் : திருபுடை

2ஆந் திருமுறை

தனனா தனனா தனனா தனனா

2வது கட்டளை

வரலாறு :

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் திருமருகலில் தங்கியிருக்கும் நாட்களில் ஒரு வணிகன் வழிப்போக்கனாய் ஒரு கன்னியை அழைத்துக்கொண்டு வந்து கோயிலின் பக்கத்தில் ஒரு மடத்திலே இரவில் தூங்கும்போது பாம்பு கடித்து இறந்துவிட்டான். அக்கன்னியவனைப் பாம்பு தீண்டியும் தான் தீண்டாமலிருந்து வருந்தியழுது புரண்டு அரற்றினாள். பல விதமான தீர்வுகள் செய்தும் அவ் “விடம்” ஏறியவன் பிழைக்கவில்லை. அப்பெண் விடியற்காலையில் “அன்னையையும் அத்தனையும் நீத்து உன்னை நம்பி உடன்வந்தேன். நீ என்னைத் தனியே விட்டுவிட்டு பாம்பு கடித்து இறந்தாய்” என்று புலம்பினாள். அச்சமயம் இவ்வழுகுரலைக் கேட்டுக் கொண்டே திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள், சுவாமி தரிசனம் செய்யக் கோயிலுக்கு வந்தார். அவர்களிடம் நிகழ்ந்த வரலாற்றைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, அவருக்கு அருள் புரியுமாறு கருணையுள்ளம் கொண்டார். திருமருகற் பெருமானை வணங்கி அவ்வணிகன் “விடம்” நீங்கிப் பிழைத்து எழுமாறு “சடையாயெனுமால்” என்னும் திருப்பதிகத்தைப் பாடியருளினார். விடம் தீர்ந்து வணிகனும் உயிர் பெற்று எழுந்து சுவாமிகளை வணங்கி அவர் ஆசியைப் பெற்றான். சுவாமிகளும் அவ்விருவருக்கும் மணம் புரிவித்து வழியனுப்பினார்.

திருச்சிற்றம்பலம்

சடையா யெனுமால் சரணீ யெனுமால்  
விடையா யெனுமால் வெருவா விழுமால்  
மடையார் குவளை மலரும் மருகல்  
உடையா தகுமோ இவளுண் மெலிவே. 1

சிந்தா யெனுமால் சிவனே யெனுமால்  
முந்தா யெனுமால் முதல்வா யெனுமால்  
கொந்தார் குவளை குலவும் மருகல்  
எந்தாய் தகுமோ விவளே சறவே. 2

அறையார் கழலும் மழல்வா யரவும்  
பிறையார் சடையும் முடையாய் பெரிய  
மறையார் மருகல் மகிழ்வா யிவளை  
இறையார் வளைகொண் டெழில்வவ் வினையே. 3

ஒலிநீர் சடையிற் கரந்தா யுலகம்  
பலிநீ திரிவாய் பழியில் புகழாய்  
மலிநீர் மருகல் மகிழ்வா யிவளை  
மெலிநீர் மைய ளாக்கவும் வேண்டினையே. 4

துணிநீ லவண்ணம் முகிறோன் றியன்ன  
மணிநீ லகண்டம் முடையாய் மருகல்  
கணிநீ லவண்டார் குழலா ளிவடன்  
அணிநீ லவொண்கண் ணயர்வாக் கினையே. 5

பலரும் பரவப் படுவாய் சடைமேல்  
மலரும் பிறையொன் றுடையார் மருகல்  
புலருந் தனையுந் துயிலாள் புடைபோந்  
தலரும் படுமோ வடியா ளிவளே.

வழுவாள் பெருமான் கழல்வாழ் கவெனா  
எழுவா ணினைவா ளிரவும் பகலும்  
மழுவா ளுடையாய் மருகல் பெருமான்  
தொளுவா ளிவளைத் துயராக் கினையே. 6

இலங்கைக் கிறைவன் விலங்கல் லெடுப்பத்  
துலங்கல் விரலூன் றலுந்தோன் றலனாய்  
வலங்கொண் மதில்கூழ் மருகற் பெருமான்  
அலங்கல் லிவளை அலராக் கினையே. 7

எரியார் சடையும் மடியும் மிருவர்  
தெரியா ததோர்தீத் திரளாயவனே  
மரியார் பிரியா மருகற் பெருமான்  
அரியா ளிவளை யயர்வாக் கினையே. 8

அறிவில் சமணும் அலர்சாக் கியரும்  
நெறியியல் லனசெய் தளர்நின் றுழல்வார்  
மறியேந் துகையாய் மருகல் பெருமான்  
நெறியார் குழலி நிறைநீக் கினையே. 9

வயல்ஞா னம்வல்லார் மருகற் பெருமான்  
உயர்ஞா னமுணர்ந் தடியுள் குதலால்  
இயன்ஞா னசம்பந் தனபா டல்வல்லார்  
வியன்ஞா லமெல்லாம் விளங்கும் புகழே. 10

திருச்சிற்றம்பலம்

### பதிகம்-10

நன்மக்கட் பேறுபெற்று நலமுடன் வாழ

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளியது  
தலம் : திருவண்காடு

பண் : சீகாமரம்

இராகம் : நாதநாமக்கிரியா

தாளம் : கண்டசாப்பு  
2ஆந் திருமுறை

தான தான தான தானா  
1 வது கட்டளை



**வரலாறு :**

திருவெண்காட்டை அடைந்த திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள், சுவாமி திருமுன் நின்று “கண் காட்டுநுதலானும்” என்னும் இப்பதிகத்தைத் தொடங்கி, அதில் மூழ்கினவரை இறைவனது திருவடியைச் சேரச்செய்யும் முக்குளத்தைச் சிறப்பித்துப் பாடியுள்ளம்கிழந்தார். இப்பதிகத்தின் இரண்டாம் பாட்டாகிய “பேயடையா பிரிவெய்தும்” என்னும் திருப்பாட்டுத்தானே திருப்பெண்ணாகடத்தில் உறையும் மகப்பேறு விரும்பிய அச்சுதகளப்பாளர் தமது குலகுருவாகிய அருணந்தி சிவாச்சாரியாரது ஆணையின் படித் திருமுறையில் கயிறு சாத்தியபோது உதயமாய், அத்திருவுள்ளக் கிடையின்படி அவர் திருவெண்காட்டையடைந்து இறைவனை வணங்கி, முக்குளத்தில் தமது மனைவியாரோடு விதிப்படி மூழ்கித் திருக்கைலாயப் புறச்சந்தானத்து முதற் பெருங்குரவராகிய மெய்கண்ட தேவ நாயனாரைத் தமது மகவாகப் பெற்றருளினார்.

திருச்சிற்றம்பலம்

கண்காட்டு நுதலானும் கண்காட்டுங் கையானும்  
பெண்காட்டு முருவானும் பிறைகாட்டுஞ் சடையானும்  
பண்காட்டு மிசையானும் பயிர்காட்டும் புயலானும்  
வெண்காட்டி லுறைவானும் விடைகாட்டுங் கொடியானே. 1

பேயடையா பிரிவெய்தும் பிள்ளையினோடுள்ள நினைவு  
ஆயினவே வரம்பெறுவ ரையுறவேண் டாவொன்றும்  
வேயனதோ ஞமைபங்கன் வெண்மாட்டு முக்குளநீர்  
தோய்வினையா ரவர்தம்மைத் தோயாவாம் தீவினையே. 2

மண்ணோடுநீ ரனல்காலோ டாகாயமதியிரவி  
எண்ணில்வரு மியமான னிகபரமு மெண்டிசையும்  
பெண்ணினோடான பெருமையொடு சிறுமையுமாம் பேராளன்  
விண்ணவர்கோன்வழிபடவெண் காடிட மா விரும்பினேனே. 3

விடமுண்ட மிடற்றண்ணல் வெண்காட்டின் றன்புறவின்  
மடல்விண்ட முடத்தாழை மலர்நிழலைக் குருகென்று  
தடமண்டு துறைக்கொண்ட தாமரையின் பூமறையக்  
கடல்விண்ட கதிர்முத்த நகைகாட்டுங் காட்சியதே. 4

வேலைமலி தண்கானல் வெண்காட்டான் றிருவடிக்கீழ்  
 மாலைமலி வண்சாந்தால் வழிபடுநன் மறையவன்றன்  
 மேலடர்வெங் காலனுயிர் விண்டபினை நமன்தூதர்  
 ஆலமிடற் றானடியா ரென்றடர வஞ்சுவரே. 5

தண்மதியும் வெய்யரவும் தாங்கினான் சடையினுடன்  
 ஒண்மதிய நுதலுமையோர் கூறுகந்தா னுறைகோயில்  
 பண்மொழியா லவனாமம் பலவோதப் பசங்கிள்ளை  
 வெண்முகில்சேர் கரும்பெணைமேல் வீற்றிருக்கும் வெண்காடே. 6

சக்கரமாற் கீந்தானுஞ் சலந்தரனைப் பிளந்தானும்  
 அக்கரைமே லசைத்தானு மடைதயிரா வதம்பணிய  
 மிக்கதனுக் கருள்சரக்கும் வெண்காடும் வினைதுரக்கு  
 முக்குளநன் குடையானு முக்கனுடை யிறையவனே. 7

பண்மொய்த்த விண்மொழியாள் பயமெய்த மலையெடுத்த  
 உன்மத்த னூரநெரித்தன் றருள்செய்தா னுறைகோயில்  
 கண்மொய்த்த கருமஞ்சை நடமாடக் கடன்முழங்க  
 விண்மொய்த்த பொழில் வரிவண் டிசைமுரலும் வெண்காடே. 8

கள்ளார்செங் கமலத்தான் கடற்கிடந்தானெனவிவர்கள்  
 ஓள்ளாண்மை கொளற்கோடி யுயர்ந்தாழ்ந்து முணர்வரியான்  
 வெள்ளானை தவஞ்செய்யு மேதகுவெண் காட்டானென்  
 றுள்ளாடி யுருகாதா ருணர்வுடைமை யுணரோமே. 9

போதியர்கள் பிண்டியர்கண் மிண்டுமொழிபொருளென்னும்  
 பேதையர்க ளவர்பிரிமி னறிவுடையீ ரிதுகேண்மின்  
 வேதியர்கள் விரும்பியசீர் வியன்றிருவெண் காட்டானென்  
 றோதியவர் யாதுமொரு தீதிலரென் றுணருமினே. 10

தண்பொழில்கூழ் சண்பையர்கோண் றமிழ்ஞான சம்பந்தன்  
 விண்பொலிவெண் பிறைச்சென்னி லிகிர்தஹறை  
 வெண்காட்டைப் பண்பொலிசெந்தமிழ்மாலை பாடியபத்திவைவல்லார்  
 மண்பொலிய வாழ்ந்தவர்போய் வான்பொலியப் புகுவாரே. 11

திருச்சிற்றம்பலம்

தென்மயிலை துறட்டையிட்டி  
அருள்மிகு ஞானவைரவர் திருவூஞ்சல்

## காப்பு

நிலமேவும் அடியவரும் விசும்பு ளாரும்  
நிறைந் தேத்தும் தென்மயிலை நகரின்மேய  
வலமேவும் ஞானவயி ரவரின் மீதே  
வடிதமிழின் ஊஞ்சலிசை தமிழேன் பாடச்  
சலமேவு கங்கையுடன் மதியும் சூடும்  
சங்கரனும் உமையவளும் தழுவித் தந்த  
கலமேவும் ஒற்றைமரப் பைங்கை ஞானக்  
கரிவதனக் கடவுள்துணைக் கழல்காப் பாமே.

## நூல்

சீரேறு நாதவிந்து கால்க ளாகத்  
தெளிவேறு சத்தியணி விட்டமாக  
நீரேறு தந்திர நூல் இழையதாக  
நிலையேறு மறைக ளெல்லாம் கயிறதாகப்  
பெரேறும் உபநிடதம் பலகை யாகப்  
பெரிதேறு பிரணவம் பொற்பீட மாக  
ஊரேறு தென்மயிலைப் பதியின் மேவும்  
உக்கிரவை ரவக்கடவுள் ஆடருஞ்சல்.

அதிமதுரக் கவிகவிஞர் அன்பில் சாற்ற  
அந்தணர்கள் வந்துபல பணிக ளாற்றத்  
திருவடியை நினைந்துபல பணிகளாற்றிச்  
சிறந்த சைவர் நெய்த்தகழித் தீபம்ஏற்றச்  
சுருதிமொழி யுடனமரர் மலர்கள் தூற்றச்  
சுந்தரத்தோ ரணவரிசை சூழ்ந்து தோற்றப்  
பெருமைசெறி தென்மயிலைப் பதியின் மேவும்  
பெரியவயி ரவதேவே ஆட ருஞ்சல்.

சடைமவுலி தொடையலுடன் தயங்கி ஆட  
 தூள் விளங்கு தண்டைகலீன் கலினென்றாட  
 இடைவிளங்கு மணியரவக் கச்சு மாட  
 எழில் விளங்கு முக்கவர்கொள் சூலமாடப்  
 புடைவிளங்கு சத்தியருட் காளி யாடப்  
 போந்தருள்செய் வாகனமாம் சூமலி யாட  
 நடைவிளங்கும் தென்மயிலைப் பதியின் மேவும்  
 நல்லவயி ரவக்கடவுள் ஆடி ருஞ்சல்.

தெண்டிரையார் கடல் ஒலியின் முரசம் ஆர்ப்பத்  
 திறனறியாழ்ப் பாணரிசை செவியிற் தேக்க  
 அண்டர்கந்தம் கற்பகப்பூ மாரி தூற்ற  
 அன்பர்முகக் கண்களெலாம் அழகு பார்க்கப்  
 பண்டெரியும் வேதியர்தம் பாவம் தர்க்கப்  
 பலமனிதர் தம்கரங்கள் சிரமேல் சேர்க்க  
 எண்டகைய தென்மயிலைப் பதியில் மேவும்  
 எந்தைவயி ரவதேவே ஆடி ருஞ்சல்.

நான்முகன்தன் சிரங்கொய்து கர்வம் நீக்கி  
 நாரணன்தன் நெற்றியுறு நாடி வாங்கிக்  
 கான்மலக் கையிலுறு கபாலம் தேங்கக்  
 கடிதிரத்தப் பலிஏற்றங் குயிரை நல்கி  
 வான்முகத்தார் கர்வமெலாம் அடக்கி ஆண்ட  
 வான்முகமார் தேவாசுத் தேவர் மேவும்  
 பான்மைதெரி யாதிரங்கப் படியை யாளும்  
 பரவுவயி ரவக்கடவுள் ஆடி ருஞ்சல்.

வடமணிந்த முலைக்காளி வாமத் தாரே  
 வடிவுசெறி செந்தொடையாந் தாமத் தாரே  
 விடமணிந்த கண்டர்தரு விமலத் தாரே  
 வேதமறை சிலம்பினடிக் கமலத் தாரே  
 நடனமிடு மறைஞானி மீது லேறி  
 நன்றருள்வான் தெருவீதி உலாவு கொள்ளும்  
 புடவியமர் தென்மயிலைப் பதியின் மேவும்  
 போற்றுவயி ரவக்கடவுள் ஆடி ருஞ்சல்.

பூதத்த புண்ணியராம் அன்ப ருள்ளப்  
 போதிலுறை வயிரவரே ஞால மீதில்  
 நாதந்த புகழ்பரவார் நடுங்கி ஏங்க  
 நற்றண்டம் புரிந்தடக்கித் தொண்ட ரார்க்கும்  
 ஏழையடி யேம்செய்த குற்றம் நீங்க  
 ஏதம்தீர் முழுமுதலே ஈசன் மைந்தா  
 போதஞ்சேர் தென்மயிலைப் பதியில் மேவும்  
 பொருவில்வயி ரவக்கடவுள் ஆடி ருஞ்சல்.

தண்டிக்க வந்தவரே ஓல மோலம்  
 தற்பரனே நாயடியோம் ஓல மோலம்  
 எண்டிக்கும் காக்கவரே ஓல மோலம்  
 எவ்வகைய துன்பமெலாம் எளிதி னோட  
 தொண்டருக்கு முன்வருவீர் ஓல மோலம்  
 துய்யவருட் கருங்குதிரை ஏறி வந்தே  
 அண்டர்தொழும் தென்மயிலைப் பதியில் மேவும்  
 அருள்வயிர வக்கடவுள் ஆடி ருஞ்சல்.

பொற்பிரமன் சிரங்களைந்தீர் ஆடி ருஞ்சல்  
 போற்றினருக் கருள்புரிவீர் ஆடி ருஞ்சல்  
 தற்பரனார் புத்திரரே ஆடி ருஞ்சல்  
 தாழாதார் உதிரமுண்டிர் ஆடி ருஞ்சல்  
 வற்றலுறுத் தேந்தொடையீர் ஆடி ருஞ்சல்  
 வடுகவனெனும் பெயருடையீர் ஆடி ருஞ்சல்  
 நற்றவர்கூழ் தென்மயிலைப் பதியின் மேவும்  
 ஞானவயி ரவக்கடவுள் ஆடி ருஞ்சல்.

நாமகளும் பூமகளும் நயந்து வாழ்க  
 நன்மையுறும் உலகமழை செழித்து வாழ்க  
 கோமகனும் செங்கோலும் குடையும் வாழ்க  
 குணமேவும் சிவனடியார் சிறந்து வாழ்க  
 வாமனன்முன் விண்ணவர்கள் மகிழ்ந்து வாழ்க  
 மண்ணுலக மனிதரெல்லாம் அன்பாய் வாழ்க  
 பூமகள்வாழ் தென்மயிலைப் பதியில் மேவும்  
 பொருவில்வயி ரவக்கடவுள் வாழ்க வாழ்க.

## எச்சரீக்கை

நேர்வார்மல மூலம்மகிழ் நிமலா எச்சரீக்கை  
நேரார்அகங் காரமழி நேசா எச்சரீக்கை  
பார்மேலவா நாளுந்துதி பகவா எச்சரீக்கை  
பரசேந்திய ஈசனுமை பாலா எச்சரீக்கை.

## பராக்கு

அன்பருளப் போதுவிரி அனலா பராக்கு  
அருள்வேத ஞானிமிசை அமர்வாய் பராக்கு  
இன்பநிறை காளியொடும் இசைவாய் பராக்கு  
ஏதுமகல் சூலகர இறைவா பராக்கு.

## மங்களம்

மாதேவ நாதனுக்கு மங்களம் - மான  
மாகாளி நேசருக்கு மங்களம்  
வேதாந்த மேலவற்கு மங்களம் - மின்னின்  
மேனி வயிரவர்க்கு மங்களம்.

## சுபம்

## ஸ்ரீ மஹா காயத்ரி மந்திரம்

ஓம்

பூர் புவ ஸ்வ;

தத் ஸவிதூர் வரேண்யம்

பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி

தியோ யோ ந; ப்ரசோதயாத்

### மஹா காயத்ரி மந்திரத்தின் விளக்கம்

ஓம் மாதா, முக்காலம், முவுலகம், முக்குணம் ஆகியவற்றில் உறைபவளே, எனது புத்தியை கூர்மையடையச் செய்து, சூர்யப்ரகாசம் எல்லா இருளையும் அகற்றுவது போல், எனது சகல அறியாமையையும் அகற்றி, எனது புத்தியை சாந்த, சித்த, நிர்மலமானதாகப் பிரகாசிக்கச் செய்யும்படி யான் உன்னைத் துதிக்கிறேன்.

### காயத்ரியின் ஐந்து முகங்கள், பத்து திருவிழிகள், பத்துக் கரங்கள் ஆகியவற்றின் பொருள் விளக்கம்

காயத்ரியை 'பஞ்சமுகி ஸ்வரூபம்' அல்லது ஐந்து முகங்களைக் கொண்ட தேவியென அழைக்கிறோம். இந்த ஐந்து முகங்களும் பரப்ரம்மத்தின் பிரதிபலிப்புகளாகும். மனிதனுடைய உடலுக்கும் பஞ்சபூதங்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. இந்த உண்மையைப் புரிந்து கொண்டால் காயத்ரி மாதாவின் பஞ்ச முகங்களின் உண்மைத்தன்மையை உணர்ந்து கொள்ளலாம். காயத்ரி மந்திரம் இவ்வாறு தான் 5 முகங்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவையாவன:-

### முதலாவது முகம்

ஓம் - பரப்ரம்மம் அல்லது ப்ரணவம். ப்ரணவதத்துவம் எட்டு வித்தியாசமான நிலைப்பாட்டைக் கொண்ட செல்வத்தையே (அஷ்ட ஐஸ்வர்யம்) பிரதிபலிக் கிறது. அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களாவன : தனம், தான்யம், அரசு, பசு, புத்திரர், தைரியம், வாகனம், சுற்றம்.

## இரண்டாவது முகம்

பூர் - பூலோகம் - பஞ்ச பூதங்களினாலான நிலம், நீர், ஆகாயம், காற்று, தீ, ஆகிய ப்ரகிருதிகளை உள்ளடக்கியது. இதனுடைய சாரம் 'அக்னி' என ரிக்வேதம் கூறுகிறது. இது அன்மய கோசத்துடன் தொடர்பு கொண்டது.

புவ - புவன லோகம். இது உடம்பை இயக்கும் ப்ராண சக்தியை குறிக்கும். இதனுடைய சாரம் 'வாயு' என யசர் வேதம் கூறுகிறது. இது பிராணமய கோசத்துடன் தொடர்பு கொண்டது.

ஸ்வக - சுவர்க்கலோகம் - தேவலோகம். சுவர்க்கலோகத்தின் சாரம் 'ஆதித்யன்' என சாம வேதம் கூறுகிறது. இது மனோமய கோசத்துடன் தொடர் கொண்டது.

## மூன்றாவது முகம்

தத் - பரமாத்மா, கடவுள், ப்ரம்மன்.

ஸவிதூர் - இத்தகைய எல்லாத் தோற்றங்களையும் தோற்றுவித்து, இயக்குகின்ற.

வரேண்யம் - வழிபடுவதற்குரிய பொருள்

## நான்காவது முகம்

பர்கோ - அஞ்ஞானத்தை அழித்து ஞானத்தை அளிக்கும் ஒளி

தேவஸ்ய - தெய்வீக உண்மையாக விளங்குகின்ற

தீமஹி - நாம் தியானிப்போமாக

## ஐந்தாவது முகம்

தியோ - புத்திக் கூர்மை



யோ - எது

ந - எங்களது

ப்ரசோதயாத்- பிரகாசிக்கச் செய்வாயாக

காயத்ரி மந்திரத்தின் இந்த ஐந்து முகங்களும் பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பன.

அ) பஞ்சபூதங்கள் : ஆகாயம், காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம்

ஆ) பஞ்சகோசங்கள் : அன்னமயகோசம், பிராணமயகோசம், மனோமயகோசம், விஞ்ஞானமயகோசம், ஆனந்தமயகோசம்.

இ) பஞ்ச பிராணன்கள் : பிராண, அபான, வ்யான, உதான, சமான

ஈ) பஞ்ச தன்மாத்திரைகள்: ஸப்தம், ஸ்பரிசம், ரூபம், சுவை, வாசனை

உ) பஞ்ச இந்திரியங்கள் : கண், காது, மூக்கு, வாய், தோல்.

மேலே குறிப்பிட்ட ஐந்தும் புற அவயவங்களின் தன்மையைக் குறிப்பன. இதைவிட மனம், புத்தி, சித்தம், அஹங்காரம் என்பன உள் அவயவங்களாகும். காயத்ரி மந்திரமானது அக மற்றும் புற அவயவங்களைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

காயத்ரியின் ஐந்து முகங்களுக்குரிய வர்ணங்கள், தத்துவங்கள், சிரங்கள்

முகங்கள்	வர்ணம்	தத்துவம்	சிரங்கள்
1வது முகம்	முத்து	தெளிந்த அறிவுப் பிரகாசம்	ஸத்யோயாதம்
2வது முகம்	பவளம்	மனம் அலையாமல் நிலைநிறுத்தல்	வாமதேவம்
3வது முகம்	பொன்	ஐஸ்வரியத்தை வழங்கும்	ஸத்புருஷம்
4வது முகம்	நீலம்	நற்குணம், மேனிப்பொலிவு	அகோரம்
5வது முகம்	தூய வெண்மை	ஆத்ம ஞானம் விருத்தியடையும்	ஈசானம்

காயத்ரியின் பத்துக்கரங்களும் அதற்குரிய பொருள் விளக்கமும்

- முதலாவது கரம் - வர ஹஸ்தம்-சாதகனுக்கு வேண்டிய வரம் தரும் கரம்
- இரண்டாவது கரம் - கடகம் எனும் வளையல்- சாதகனுக்கு ஆபத்துக் காலத்தில் தெய்வீகக் காப்பாக அமையும் கரம்.
- மூன்றாவது கரம் - சாட்டை- சாதகனின் உள்ளும் புறமும் இருக்கும் தீய சக்திகளை சாட்டை கொண்டு நீக்கும் கரம்.
- நான்காம் கரம் -அங்குசம்-சாதகனுக்கு தன் இந்திரியங்களை அடக்கி ஆளும் திறனை தரும் கரம்.
- ஐந்தாவது கரம் -சங்கு- சாதகனிடம் உள்ள அசுர குணத்தை விரட்டி அடிக்கும் கரம்.
- ஆறாவது கரம் - அபயஹஸ்தம் - சாதகனுக்கு பயத்தை நீக்கி அபயம் அளிக்கும் கரம்.
- ஏழாவது கரம் - சக்கரம்- சாதகனின் தீய சக்திகளை அழித்த அச்சறுத்தும் கரம்.
- எட்டாவது கரம் - தாமரை மலர்- காயத்ரி சாதகனுக்கு திவ்யமான அருளை பாலிக்கும் கரம்.

ஒன்பதாவது கரம் - அட்சய பாத்திரம் - (அன்னபூரணி) சாதகனுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் உணவுப் பஞ்சம் இல்லாதொழிக்கும் கரம்.

பத்தாவது கரம் - கதாயுதம் - தீமைகளை பொடிப் பொடியாக்கும் கரம்.

காயத்ரியின் தெய்வீக கரங்களில் ஏந்தி உள்ள இந்த ஆயுதங்களால் சாதகனுக்கு தெய்வீகப் பாதுகாப்பும், வேண்டும் வரங்களும் கிடைக்கின்றன. அதேசமயம் சாதகனுடைய எதிரிகளும் தீய சக்திகளும் அழிக்கப்படுகின்றனர். இதன் மூலம் இருசெயல்கள் ஒரேநேரத்தில் நடைபெறுகின்றன.

### காயத்ரி தேவியின் பத்துதிருவிழிகளின் தத்துவம்

காயத்ரி தேவியின் பத்து திருவிழிகளும் எம்மை சுற்றி உள்ள பத்து திசைகளையும் கருணை பொங்கப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. இந்த பத்து திசைகளாவன, எட்டு திசைகள் மற்றும் ஆகாயம், பூமி ஆகும். இந்தப்பார்வை “துஷ்ட நிக்ரஹ சிஷ்ட பரிபாலனம்”, ஆகிய இரண்டையும் செய்கிறது. இதன் அர்த்தம் யாதெனில் தீய சக்திகளை அழித்து நல்லவர்களை காப்பாற்றுதல் ஆகும்.

### காயத்ரி மந்திரத்தின் தத்துவங்கள்

காயத்ரி மந்திரம் மூன்று பகுதிகளை உள்ளடக்கியது. அதாவது:

- 1) துதித்தல்
- 2) தியானம்
- 3) பிரார்த்தனை

#### 1) துதித்தல்

ஒன்பது தத்துவங்களும் “ஓம், பூர், புவ, ஸுவ;” துதித்தல் என்ற முதலாம் பகுதியாகும். இது ப்ரணவத்தையும் மஹா வியாஹ்ருதிகளையும் உள்ளடக்கியது. ஒரு சாதகன் இதை உச்சரிக்கும்போது மூன்று லோகங்களையும் பிரகாசமாக்கும் பேரொளியின் மகிமையை வழிபடுகிறான். இரண்டாம் மூன்றாம் பகுதிகளில் கூறியபடி நம் உடம்பில் உள்ள அவயவங்கள் செயல்பட தேவையான சக்திகளை உண்டாக்கி

அச்சக்திகள் விழிப்புடன் இருக்க இப்பகுதி உதவுகிறது. விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, ஆழ்ந்த உறக்க நிலை ஆகிய நிலைகளில் இருந்து எல்லாவற்றையும் அறிய உதவும் சக்தியை வழங்குகிறது.

## 2) தியானம்

“தத், ஸவிதூர் வரேண்யம், பர்கோ, தேவஸ்ய தீமஹி” என்பது தியானம் எனும் இரண்டாம் பகுதியைச் சேர்ந்தது. இந்தப் பகுதி அந்தப்பேரொளியில் இருந்து வெளிப்படும் பிரகாசத்தையும், மகத்துவத்தையும் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது. சூரிய மண்டலத்தின் அதிதேவதையான சவிதாவின் பேருணர்வுடன் ஐக்கியமாகத் துடிக்கும் லட்சியம் சாதகனின் மனதில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மலர்ந்து வேரூன்றும் போது அவனுடைய ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் நெருங்கி இறுதியில் ஐக்கியமாகின்றன.

## 3) பிரார்த்தனை

“தியோயோ ந ப்ரசோதயாத்” என்பது பிரார்த்தனை எனும் மூன்றாம் பகுதியைச் சேர்ந்தது. நம்மில் உறையும் புத்தியானது ப்ரபஞ்சம் முழுவதிலும் ஒளிவடிவில் ஊடுருவி இருக்கிறது. இந்த புத்தி எனும் அறிவைத் தூண்டி, சிலிர்த்தெழச் செய்தன் மூலம் இறுதி நிலையான முத்திப் பேற்றை அடைய வேண்டி நாம் செய்யும் பிரார்த்தனைதான் இந்த மூன்றாம் பகுதியாகும்.

## யோகங்கள்

காயத்ரி ஜெபத்தில் கர்மயோகம், பக்தியோகம், ஞானயோகம் என மூன்று யோகங்கள் அடங்கியுள்ளன.

- 1) ஈஸ்வரனக்கு அர்ப்பணிக்கப்படும் கர்மா கர்மயோகமாகும்.
- 2) நமது வாழ்க்கை சூரியனது கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதை உணர்ந்து உபாசிப்பதுதான் பக்தி யோகமாகும்.
- 3) சூரியனிடம் காணப்படும் பிரகாசத்தை எமது இதயத்தில் உள்ள பிரகாசத்துடன் ஐக்கியப்படுத்தி தியானம் செய்வதே ஞானயோகம் ஆகும்.

## காயத்ரி மந்திரத்தில் அடங்கியுள்ள நான்கு மஹா வாக்கியங்கள்

காயத்ரி மந்திரம் நான்கு மகாவாக்கியங்களை அல்லது நான்கு வேதங்களில் பொதிந்துள்ள நான்கு உண்மை வெளியீடுகளை வெளிப்படுத்துகிறது. அவையாவன:

- 1) பிரக்ஞானம் பிரம்மா - உண்மையே ப்ரம்மன் (இது இருக்கு வேதத்தில் உள்ளதரேய உபநிடதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டள்ளது)
- 2) அஹம் ப்ரம்மாஸ்மி - நான் ப்ரம்மம் (இது யசுர் வேதத்தில் உள்ள பிருஹதாரண்யக உபநிடதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது)
- 3) தத் த்வ மஸி - அதுவே நீ (இது சாம வேதத்தில் உள்ள சாண்டோக்கிய உபநிடதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது)
- 4) அயம் ஆத்ம ப்ரம்மா - இதுவே ப்ரம்மன் (இது அதர்வண வேதத்தில் உள்ள மாண்டூக்கிய உபநிடதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது)

## மூன்று லோகங்களுக்கான தத்துவம்

- 1) பூலோகம் - எமது கர்மாவை உடலால் சிறந்த முறையில் ஒழுகுவது
- 2) புவனலோகம் - எமது உள்ளத்தை ஒப்பற்ற எண்ணங்களினால் செயல்படுத்துவது
- 3) சுவர்க்கலோகம் - எமது எண்ணங்களை இறைவனை நோக்கி செலுத்தி பேரின்ப நிலையை காண்பது

## காயத்ரி மந்திர உச்சாடனமும் அதற்கு உகந்த நேரங்களும்

இம்மந்திரத்தை காலை, மத்தியானம், மாலை வேளைகளில் உச்சாடனம் செய்தால் உள்ளம் தூய்மைப்படும். இதை திரிகால சந்தி காயத்ரி ஜெபம் என்று சொல்வார்கள். நம் வீட்டுச் சமையல் பாத்திரங்களைத் தினமும் மூன்று முறை கழுவிச் சுத்தம் செய்கிறோம். அதே போன்று நம் இதயமும் தினமும் மூன்று முறை சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும் என பகவான் பாபா கூறுகிறார்.

காலை சந்தியா வந்தனத்தில் ஜெபிக்கப்படும் போது காயத்ரி என அழைக்கப்படுகிறாள். இந்த நேரத்தில் சிருஷ்டி அம்சங்கள் மேலோங்கி இருக்கும். சிருஷ்டி தத்துவத்தின் அதிதேவதையாக ப்ரம்மா இருப்பதால் காலை நேரத்தில் ஜெபம் செய்வதன் மூலம் ப்ரம்மாவின் அனுக்கிரகத்தை சாதகர்கள் அதிக அளவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மதிய வேளையில் ஜெபிக்கப்படும் போது ஸாவித்ரி என அழைக்கப்படுகிறாள். இந்த நேரத்தில் காப்பு அம்சங்கள் மேலோங்கி இருக்கும். காத்தல் தத்துவத்தின் அதிதேவதையாக மஹா விஷ்ணு இருப்பதால் மதிய நேரத்தில் ஜெபம் செய்வதன் மூலம் மஹா விஷ்ணுவின் அனுக்கிரகத்தை சாதகர்கள் அதிக அளவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மாலை வேளையில் ஜெபிக்கப்படும்போது ஸுரஸ்வதி என அழைக்கப்படுகிறாள். இந்த நேரத்தில் லயம் அம்சங்கள் (அழித்தல்) மேலோங்கி இருக்கும். லய தத்துவத்தின் அதிதேவதையாக ருத்ரன் இருப்பதால், மாலை நேரத்தில் ஜெபம் செய்வதன் மூலம் ருத்ரனின் (சிவபெருமான்) அனுக்கிரகத்தை சாதகர்கள் அதிக அளவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

திரிகால சந்தியின் அர்த்தம் என்ன என்றால், இரண்டு காலங்கள் சந்திக்கும் மூன்று வேளைகளாகும். அவையாவன:

காலை : இரவும் பகலும் சந்திக்கும் வேளையாகும்.

மத்தியானம்: காலையும் மாலையும் சந்திக்கும் வேளையாகும்

மாலை : பகலும் இரவும் சந்திக்கும் வேளையாகும்.

இதைவிட மேற்கொண்டு பகவான் ஸ்ரீ சத்ய ஸாயி பாபா காயத்ரி உச்சாடனம் பற்றி பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

- எந்த நேரமும் எந்த இடத்திலும் உச்சாடனம் செய்யலாம்.
- தூயில் எழுந்தவுடன் உச்சாடனம் செய்யலாம்.
- தூயில் கொள்ள முன்பு உச்சாடனம் செய்யலாம்.
- பிரயாணம் செய்யும் பொழுது உச்சாடனம் செய்யலாம்.
- நடக்கும் பொழுது உச்சாடனம் செய்யலாம்.
- உணவை உண்ண முன்பு உச்சாடனம் செய்யலாம். (நாம் உணவை உண்ண முன்பு காயத்ரியை ஒதினால் எமது உணவு இறைவனுக்கு நிவேதனம் ஆகின்றது. அத்துடன் சமையல் செய்யும் போது

சமையற்காரரின் சிந்தனையில் இருந்து தீய எண்ணங்களின் வெளிப்பாடு முதலிய தோஷங்கள் நீங்கி விடுகின்றன. உணவில் அறிந்தோ அறியாமலோ கலந்துவிட்ட நோய்க்கிருமிகளிலிருந்தும் மந்திரம் நம்மை காப்பாற்றுகிறது)

- ஸ்நானம் செய்யும் பொழுது உச்சாடனம் செய்யலாம். (ஒருவர் ஸ்நானம் செய்யும் பொழுது இம்மந்திரத்தை ஜெபித்தால், மந்திரம் அபிஷேகமாவதுடன் அவரது உடலும் சுத்தமாகிறது, உள்ளமும் புத்தியும் சுத்தியடைகிறது, அத்துடன் அவரது குளியலும் புனிதப்படுத்தப்படுகிறது.)
- ஸ்நானம் செய்யும் பொழுது இம்மந்திரத்தை ஜெபித்தால், ஆலயத்தில் குடமுழுக்கு செய்யும் பலன் உண்டென பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபா கூறியுள்ளார்.

எங்கெல்லாம் இம்மந்திரம் உச்சாடனம் செய்யப்படுகிறதோ அங்கெல்லாம் காயத்ரி பிரசன்னமாவாள். காயத்ரி மந்திரத்தை அளவுக்கு மீறிய இயந்திர கதியில் ஓதுவதை விடுத்து பக்தியுடனும் அன்புடனும் நம்பிக்கையுடனும் ஓதுவதே பிரதானமாகும்.

நாம் வழிபடும் நேரங்களை குணரீதியாகப் பார்த்தால் அவை பின்வருமாறு அமையும்.

நேரம்	குணம்	செயல்கள்
காலை 4 மணி முதல் காலை 8 மணிவரை	ஸத்வ	கடவுள் வழிபாடு, நற்பண்பு நற்செயல்கள், ஸத்சங்கம்
காலை 8 மணி முதல் மாலை 4 மணிவரை	ரஜஸ்	அன்றாட கடமைகள்
மாலை 4 மணி முதல் இரவு 8 மணிவரை	ஸத்வ	கடவுள் வழிபாடு, நற்பண்பு நற்செயல்கள், ஸத்சங்கம்
இரவு 8 மணி முதல் காலை 4 மணிவரை	தமோ	தூக்கம்

காயத்ரியை முறையாகச் சொல்லுதல் என்பதே ஒரு சிறந்த பிராணாயாமமாகும். இதனால் நம் சுவாசம் சீர்படுகின்றது. ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றது. தொடர்ந்து முறையாகப் பாராயணம் செய்யும் போது சுவாசம் சீர்படுவதால் நமது குரல் வளம் மென்மையடைகிறது. எமது உடலின் சப்த தாதுக்களிலும் ஒருவகை தனித்தன்மை உருவாகிறது. இது எமது சப்த தாதுக்களின் குற்றங்களை மெது மெதுவாகப் போக்குகிறது. எமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் காயத்ரி ஒலி அலைகள் தாக்கி அங்குள்ள மாசு மறுக்களைப் போக்கி தூய்மைப்படுத்துகின்றன. இதனால் மனதில் எப்பொழுதும் எழும் கெட்ட பாப எண்ணங்களின் தன்மை மாறி நல்ல எண்ணங்கள் உதிக்கத் தொடங்குகின்றன. இந்த காயத்ரி மந்திரமாவது சகல தெய்வங்களின் வடிவாகும். இம் மந்திரத்தை ஒருவன் ஸத்வ குண காலங்களில் தொடர்ந்து உச்சாடனம் செய்து கொண்டு வரும் பொழுது அவன் உறுதியாக மனிதன் என்னும் நிலையில் இருந்து தெய்வம் என்ற நிலைக்கு உயர் முடியும்.

நாம் மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்யும் போது அட்சர சுத்தி, மாத்திரை சுத்தி, ஸ்வர சுத்தி ஆகிய மூன்றையும் கவனித்து கடைப்பிடித்தால் தான் நாம் பெறக்கூடிய அதி உயர்ந்த பலன்களைப் பெற முடியும். அட்சர சுத்தியென்றால் சரியான உச்சரிப்புடன் உச்சாடனம் செய்வதாகும். மாத்திரை சுத்தியென்றால் நாம் சங்கீதத்தில் தாளத்திற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமோ அதையொத்ததாகும். அதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் மந்திரத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு சொல்லையும் சொல்ல வேண்டும். ஸ்வர சுத்தியென்றால் ஒவ்வொரு அட்சரங்களையும் ஸ்வரத்தின் விதிமுறைக்கிணங்க உச்சாடனம் செய்தல் ஆகும்.

#### தவறான உச்சாடனம்

காயத்ரி மந்திரத்தை ஒருவர் தவறான முறையில் உச்சரித்தால் அது பிழையான அர்த்தத்தைக் கொண்டிருக்கும். அதன் மூலம் அது எதிர்மறையான பிரதிபலனைத் தரும். அத்துடன் அது அறியாமையில் இருந்து நம்மை நீக்குவதற்கு பதிலாக, நம்மை அறியாமை எனும் இருளில் மேற்கொண்டு தள்ளிவிடும். ஆனால் காயத்ரி மந்திரத்தை ஆத்மார்த்தமாக பிரேமையுடன் அதனை உச்சாடனம் செய்தால் இறைவன் அதனை ஏற்றுக்கொள்வார். இவ்வாறு பகவான் ஸ்ரீசத்யஸாயிபாபா கூறுகிறார்.



காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சாடனம் - ஜபம் செய்ய சிறந்த இடங்கள்

- வீட்டில் உள்ள பூஜை அறையில் சுத்தமான ஒரு இடத்தில்
- பொது பூஜை
- தியான மண்டபங்கள்
- கோவில்கள்
- மஹான்கள் சித்தி பெற்ற இடங்கள்
- ஆற்றங்கரை அல்லது குளக்கரை
- கோசாலை
- யாகசாலை

உட்கார்ந்து காயத்ரி மந்திர சாதனை செய்ய உகந்த ஆசனங்கள்

- மர ஆசனம்
- பருத்தி அல்லது பட்டு வஸ்திரம்
- கம்பளம்
- புற்பாய் அல்லது தர்ப்பாஸனம்
- மான்தோல்
- மரவுரி

இதில் குறிப்பாக கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், எமது உடலில் இருந்து பூமிக்கு மின்காந்த அலைகள் (Electro Magnetic Waves) கடத்தப்படாத ஓர் இருக்கையில் நாம் அமர்தல் அவசியம். கிழக்கு அல்லது வடக்கு திசை நோக்கி உட்கார்தல் சிறந்தது. அத்துடன் பத்மாசனம், சித்தாசனம், வஜ்ராசனம் அல்லது அது போன்ற ஒரு நிலையில் இருத்தல் சிறந்தது. அத்துடன் எமது பின்புறம் தலையிலிருந்து இடுப்பு வரை (முள்ளந்தண்டு) நேராக இருத்தல் அவசியம். இந்த ஜெபத்தின் போது தேவையற்ற உடல் அசைவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

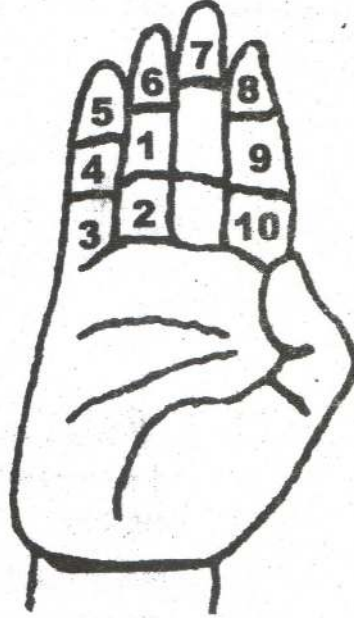
காயத்ரி ஜெபத்திற்கு பாவிக்க உகந்த ஜெபமாலைகள்

இந்த மாலை 108 மணிகளை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் பின்வருவனவற்றுள் ஒன்றாக இருந்தால் சிறந்தது.

- ருத்ராட்ச மாலை
- ஸ்படிக மணிமாலை
- துளசி மணிமாலை
- சந்தன மணிமாலை

- பவள மணிமாலை
- பொன் மணிமாலை
- தர்ப்பமுடி மாலை
- “புத்ர ஜீவ” என்ற மரக்கனி விதையினால் ஆன மாலை

மேற்குறிப்பிட்டவற்றில் எதையாவது பெற்றுக்கொள்ள வசதி இல்லாதவர்கள் கைவிரல்கள் மூலம் எண்ணி ஜபத்தை செய்ய முடியும்.



**கைவிரல் மூலம் எண்ணும் முறை:**

அநாமிகை என்ற மோதிர விரலின் இரண்டாவது கணுவில் ஆரம்பித்து சுண்டுவிரல் அடிக்கணு முதல் பிரதி கணமாக மேல் கணுக்கள் வழியாக ஆள்காட்டு விரல் கணுக்களில் இறங்கி அடிக்கணுவிற்கு வந்தால் 10 ஆகும். இப்படி 10, 10 ஆக எண்ணி ஜபத்தை தொடரலாம்.

இதே போன்று வலது கைவிரல்களில் எண்ணும் ஒவ்வொரு பத்திற்கும் இடது கைவிரல்களிலே ஒவ்வொரு கணுவாக எண்ணிக்கொண்டு போனால் ஒரு சுற்று முடிவடைந்ததும் 100ஜப எட்டி விடும். மிகுதி எட்டையும் வலது கைவிரல்களில் எண்ணினால் சரி.

இதே போன்று வலது கைவிரல்களில் எண்ணும் ஒவ்வொரு பத்திற்கும் இடது கைவிரல்களிலே ஒவ்வொரு கணுவாக எண்ணிக்கொண்டு போனால் ஒரு சுற்று முடிவடைந்ததும் 100ஐ எட்டி விடும். மிகுதி எட்டையும் வலது கைவிரல்களில் எண்ணினால் சரி.

**ஜெபம் அல்லது தியானத்தின் போது நாம் பிரயோகிக்கும் சின்முத்திரைக்கான விளக்கம்**

நாம் ஜெபத்தின்போது அல்லது தியானத்தின்போது பிரயோகிக்கும் இச்சின்முத்திரையானது ஞானத்தின் மூலமாக இறைவனிடம் எம்மை இட்டுச்செல்லும் ஓர் வழிகாட்டியாகும். இந்தப் பிரயோகத்தின் போது கையின் பெருவிரல் நுனியைக்கொண்டு சுட்டுவவிரல் நுனியைத் தொட்டுக் கொண்டு மற்றைய மூன்று விரல்களையும் விலக்கி நேராக வைத்திருக்க வேண்டும்.

இதன் தத்துவ விளக்கம் என்னவென்று சற்று ஆராய்வோம். பெருவிரல் (பதி) இறைவனையும், சுட்டுவிரல் (பசு) ஆன்மாவையும் குறிக்கும். அதேபோன்று மற்றைய மூன்று விரல்களும் மும்மலங்களையும் குறிக்கும். அதாவது நடுவிரல் ஆணவத்தையும் மோதிரவிரல் கன்மத்தையும் சிறுவிரல் மாயையும் குறிக்கும். ஆன்மாவை மும்மலங்களில் இருந்து பிரிப்பதே இதற்கான விளக்கம். ஆன்மாவை மும்மலங்களில் இருந்து பிரிக்கும்போது இறைவனை சென்றடையும் வழி சுலபமாகிறது. இதையே பசு - பதி நிலையென வேதவல்லுனர்கள் இயம்புவர்.

**நாள்தோறும் காயத்ரி மந்திர ஜெபம் / உச்சாடனம் செய்யும் முறை**

காயத்ரி மந்திரத்தை நாள் தோறும் எவ்வளவு தரம் உச்சாடனம் செய்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு அது அதற்கான பலனைக் கொடுக்கும். ஒருவர் நாளொன்றிற்கு குறைந்தது 108 முறை (01 மாலா) காலையில் செய்வது சிறந்தது. இதனை செய்ய சுமார் 16 நிமிடங்கள் வரை செல்லலாம். 108 முறை செய்ய ஓய்வு இல்லாதவர்கள் 54 முறையோ அல்லது 27 முறையோ உச்சாடனம் செய்யலாம். இம்மந்திர ஜெபத்தை சாதனையாக செய்பவர்கள் நாள் ஒன்றிற்கு 3 மாலாக்களையோ (3X108) அன்றி 5 மாலாக்களையோ (5X108) உச்சாடனம் செய்வது சாலச் சிறந்தது. மாலை வேளையில், இதற்கு சமமான மாலாக்களையோ அல்லது இதற்கு குறைந்த எண்ணிக்கையுடைய மாலாக்களையோ ஒதுவது சிறப்பைத் தரும்.

**காயத்ரி புரஸ்சரண:** 10 மாலாக்களை (10X108) ஒவ்வொரு நாட் காலையிலும் ஒரு தடைகளுமின்றி 24 அல்லது 40 நாட்களுக்கு ஓதவேண்டும். இம்மந்திரத்தின் சக்தியை உட்கிரகிக்க வேண்டுமென்றால், இதை இவ்வாறு சாதனை செய்வது மாத்திரமன்றி, தூய்மையான வாழ்வை

வாழ்ந்து, மிதமான உணவை உட்கொள்ளவேண்டும். காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சாடனம் செய்ய தொடங்க முன், காயத்ரி உபாசனா சித்தி பெற்ற ஒரு மகானிடம் தீட்சை பெற்று சாதனையை தொடர்ந்தால் அதற்கு பலன் அதிகம் என்பது சித்தர்களின் கூற்று. இதற்கு வசதி இல்லாதவர்கள் இறை அவதாரமான பகவான் ஸ்ரீ சத்ய ஸாயி பாயாவின் குரலில் வெளியிடப்பட்ட காயத்ரி ஒலி நாடாவையோ அல்லது இறுவட்டையோ 3 முறைக்கு குறையாமல் கேட்டால், அது ஒரு குருவிடம் இருந்து காயத்ரி தீட்சை பெற்றதிற்கு சமமாகும் என கருதப்படுகிறது.

காயத்ரி தேவியை, காயத்ரி விசாரமாகவும், காயத்ரி கவசமாகவும், காயத்ரி ஸ்தோத்திரமாகவும், காயத்ரி ஸகஸர்நாமமாகவும் வழிபடலாம் என்பது வேதத்தில் கூறப்பட்ட விதியாகும்.

காயத்ரி தான் அன்னபூரணி, எல்லோருடைய வாழ்க்கையையும் இயக்கும் தாய். நாம் தெய்வீகத் தாயான அன்னபூரணியின் பாதுகாப்பில் இருக்கும் போது உண்ண உணவிற்கோ, தங்க இருப்பிடத்திற்கோ குறையே இருக்காது. ஆகையால் நாம் எந்த மந்திரத்தை ஓத தவறினாலும், காயத்ரி மந்திரத்தை ஓதத் தவறக் கூடாது. காயத்ரி மந்திரத்தை ஓதும் ஒருவர் அதன் ஒவ்வொரு சொல்லிற்கும் உரிய அர்த்தத்தை தெளிவாகவும், ஐயத்திற்கு இடமற்றதாகவும் புரிந்து கொண்டே ஓதவேண்டும். அத்துடன் தன் இருதயம் தூய்மையாக இருப்பதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சாத்வீக எண்ணங்களை மனதில் கொள்ள வேண்டும். சாத்வீக உணவையே அருந்த வேண்டும். காயத்ரி மந்திர இரகசியங்கள் 'குப்த வாக்கியம்' எனப்படும். இதனை ஜெபிக்கும்போது மனத்தினால் ஜெபிப்பதே அதிசிறந்தது என வேதாகமங்கள் கூறுகின்றன.

இம்மந்திரத்தை :

- 1) ஒலியெழுப்பி ஜெபம் செய்தால் 1 பங்கு பலனும்
  - 2) மெதுவாக உச்சரித்து ஜெபம் செய்தால் 10 பங்கு பலனும்
  - 3) உதட்டை அசைத்து ஜெபம் செய்தால் 100 மடங்கு பங்கு பலனும்
  - 4) மனத்தினால் ஜெபித்தால் 1000 மடங்கு பங்கு பலனும் கிட்டும்.
- காயத்ரி மந்திரத்தை மாதத்தில் ஒரு தடவையாவது 1008 முறை சொல்லுதல் அதிவிஷேடம்.

இந்த சாதனைக்கு சுமார் இரண்டரை மணி நேரம் தேவைப்படும். இலங்கையில் பெளர்ணமி தினம் தொழில் புரிவோர் எல்லோருக்கும் விடுமுறையாதலால் அன்றைய தினம் எல்லோருக்கும் வசதியானது.

நாமஸ்மரணத்திலும் சரி, மந்திர ஜெபத்திலும் சில எண்களுக்கு முதன்மை அளிக்கப்படுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். குறிப்பாக 9, 108, 1008 என்ற எண்களைக் குறிப்பிடலாம். இதற்குப் பகவான் பாபா ஓர் விளக்கம் கொடுத்துள்ளார். எண் 12 சூரியனுடைய ஆதிக்கம் பெற்றது. சூரியன் மாதம் ஒரு ராசியாக 12 ராசிகளிலும் சஞ்சரிக்கின்றான். அதேபோன்று எண் 9 ப்ரம்மத்தைக் குறிப்பிடுவதாகும். இந்த எண்ணை எந்த எண்ணினால் பெருக்கினாலும் இறுதியாக வரும் விடை 9 தான்.

உதாரணம் :  $9 \times 5 = 45 = 4 + 5 = 9$ ,  $9 \times 12 = 108 = 1 + 0 + 8 = 9$ ,  
 $9 \times 112 = 1008 = 1 + 0 + 0 + 8 = 9$

நாம் எண் ஆராய்ச்சியில் இறங்கினால் அதற்கோர் முடிவேயில்லை. ஆகையால், இதனை இத்துடன் நிறுத்திக் கொண்டு, எடுத்துக்கொண்ட விடயத்தைத் தொடர்வோம்.

காயத்ரி ஜெப முடிவில் ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி என மூன்று முறை கூறவேண்டும். அப்படி கூறுவதனால் அது தன், மன், ப்ராண் அதாவது உடல், மனம், ஆத்மா ஆகிய மூன்றிற்கும் அமைதியை அல்லது சாந்தியை அளிக்கிறது.

**காயத்ரி சாதனை**

இம்மந்திர ஜெபத்தை சாதனையாக செய்பவர்கள் நாள் ஒன்றிற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில் (காலை, மத்தியானம், இரவு) ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் (1 மணி, 2 மணி, 3 மணி)\* ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு (54 முறை, 108 முறை, 3 மாலா, 5 மாலா)\* ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் (பூஜை அறை, கோவில், தியான மண்டபம்)\* ஆகிய வரையறைக்குள் ஜெபிப்பதே சாதனையெனப்படும் (\* = உதாரணம்). தொடர்ந்து இச்சாதனை செய்வதன் மூலம் ஒரு சாதகன் தனது இஷ்ட தெய்வத்துடன் நேரடிதொடர்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

காயத்ரி சாதனை செய்பவன் உடலாலும் மனதாலும் ஓர் தெய்வமாக உலகில் உலாவுவான். அவனில் அவனுக்கு தெரியாமலே தெய்வ சக்திகள் செயல்பட்டுக் கொண்டு இருக்கும். இதன் பயனை அவன் மண்ணுலக விண்ணுலக இன்ப நிலையுடன் வாழ்வதன்றி அவனை அணுகுபவர்களுக்கும் அவனது தெய்வீக கதிர் வீச்சால் பயனடைவார்கள்.

## காயத்ரி பிராணாயாமம்

ஓம் பூர் புவ ஸ்வக

- தெளிவாக மனதில் சொல்லிபடி  
பூரகம் (மூச்சை உள்வாங்கல்)  
செய்யவும்.

தத் ஸவிதூர் வரேண்யம்

- மனதில் சொல்லியபடி  
உள்கும்பகம் (மூச்சை உள்  
நிறுத்தல்) செய்யவும்.

பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி

- மனதில் சொல்லியபடி ரேசகம்  
(மூச்சை வெளிவிடுதல்) செய்யவும்.

தியோ யோ ந ப்ரசோதயாத்-

மனதில் சொல்லியபடி  
வெளிக்கும்பகம்(மூச்சை வெளி  
நிறுத்தல்) செய்யவும்.

பிராணாயாமக் கிரிகைகளின் நேரமும், மனதில் மந்திரம் சொல்லும் நேரமும் சமமாக இருக்க வேண்டும். முதலில் பூரக, ரேசக, கும்பகங்களைச் செய்யும் நேரத்தைக் கணக்கிட்டுக் கொண்டு அதற்குத்தக்கவாறு மந்திரங்களை சமமாகக் கூற முயற்சிக்கவேண்டும். சுவாசம் என்பது எல்லோருக்கும் ஒரே அளவுடையதல்ல. ஆகவே ஒவ்வொருவரும் தமது சுவாச நீளத்திற்கேற்ப இதனை உச்சரிக்க பழகிக் கொள்ளலாம். மந்திரத்தை மெதுவாக சொல்வதற்காக பிராணாயாமக் கிரிகைகளை அதிக நேரம் செய்யக்கூடாது. எமது நாளாந்த பிரார்த்தனையில் இதனைப் பயில சில நிமிடங்கள் ஒதுக்கினால் போதுமானது. பின்பு சிரமமில்லாமல் சாதனையைச் செய்ய முடியும். சாதகன் ஆரம்பத்தில் காயத்ரி தேவியின் படத்தை எதிரில் வைத்து அதனை பார்த்தவாறே சாதனையைச் செய்து வரவும். மனக்கண்ணில் தெளிவாக உருவை பழகிய பின்பு படம் தேவையில்லை. இது எமது சுவாசத்தை சரியான நிலையில் வைத்திருக்க உதவும், ஆயுளைக் கூட்டும், மனத்தை அமைதிப்படுத்தும், நிரந்தர சாந்தியைத் தரும், சத்தியத்தை உணர வைக்கும்.

**காயத்ரியின் அருள் விளக்கம் (பலன்கள்)**

காயத்ரி ஜெபத்தின் போது நாம் அமரும் ஆசனம், பாவிக்கும் ஜபமாலை, சாதனை செய்யும் இடம் இவற்றிற்கேற்ப பலன்கள் வேறுபடும். காயத்ரி சாதனை செய்வதால் செல்வம், ஆயுள், ஆரோக்கியம், சிறந்தகுடும்பம், சிறந்த தொழில், சற்புத்திரர், புத்திக்கூர்மை, மனவலிமை, உடல் வலிமை, அமைதி, சிறப்பு, புகழ், கல்வி, சுவர்க்கம், மோனம், நல்லோர் தொடர்பு, வெற்றி, நல்லறிவு, நற்பெயர், பிறர் தயவு கிடைத்தல், நல்லவை தேடி வந்தடைதல், அருஞ்செயலாற்றும் திறமை, மேன்மை, சக்தி போன்ற சுகங்களையும் கிரக தோஷங்கள், நோய் பிணிகள், ஆபத்துக்கள், விபத்துக்கள் முதலியவற்றில் இருந்தும் நிவாரணம் தருகிறது. காயத்ரி மந்திரத்தை ஒழுங்காகவும், முறையாகவும், விசுவாசத்துடனும் ஒதுபவர்களுக்கு, இது நோய்களைத் தீர்க்கும் சர்வரோக நிவாரணியாகவும், துக்கம், துன்பம் நீக்கும் சர்வதுக்க பரிவாரணியாகவும் சகல விருப்புக்களையும் நிறைவேற்றும் சர்வ வாஞ்சு பலாசிறியாகவும் செயற்படுகிறது. ப்ரணவ ஒளி (ப்ரம்ம ப்ரகாசம்) எம்மில் இறங்கி வந்து புத்தியை ஒளி பெறச்செய்து எங்கள் ஆன்மீகப் பாதைக்கு ஒளியைக் கொடுக்கும். அறம், பொருள், இன்பம், வீடு (மோட்ஷம்) என்ற நான்கு பேறுகளும் கிடைக்க வழி செய்கிறது.

உடலை, ரத்தத்தை, மனதைச் சுத்தி செய்யக் கண்டமருந்துகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள், சரியான முறையில் காயத்ரி உபாசனை செய்து வருவார்களானால், எந்த மருந்தும் தேவையில்லாதபடி அவைகளால் செய்யமுடியாத அளவு உடலையும் மனதையும் தூய்மைப்படுத்தும். தூய்மையென்றால் பொய்யறிவு மாறி மெய்ஞானம் தோன்றும்.

காயத்ரி தேவி தரிசனம் பஞ்சமாஹ அனுக்கிரகங்களை அளிக்க வல்லது. இந்த அனுக்கிரகங்கள் காயத்ரி தேவியன் மூலமாக பரமசிவனிடம் இருந்து ஒரு சாதகனுக்கு சித்திக்கின்றன. இந்த ஐந்து அனுக்கிரகங்கள் பரம சிவனுடைய ஐந்து சிரங்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன.

அவையாவன :

- 1) ஸத்யோயாதம் - சத்தியத்தில் சுயமாக உடனே தோன்றுதல்
- 2) வாமதேவம் - எப்பொழுதும் உயர்ந்த ஞானத்தை அளிக்கக்கூடிய தன்மை

- 3) அமோரம் - அழகுத்தோற்றத்தை அளிக்கும் தன்மை  
 4) ஸத்புருஷம் - பகவானே புருஷன் எனும் சரணாகதித் தத்துவம்  
 5) ஈசானம் - எட்டுத்திசைகளுக்குரிய  
 அதிதேவதைகளின் அனுக்கிரகம்

பாபம் செய்த ஒருவனோ அன்றி பிழையான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்ட ஒருவனோ தான்செய்த தவறுகளை உணர்ந்து மீண்டும் அத்தவறுகளை செய்யாது விட்டு, தனது நடவடிக்கைகளை பவித்திரமானதாகவும் மனித சமுதாயத்திற்கு அமைவானதாகவும் மாற்றி, தனது உணர்வுகளை தூய்மைப்படுத்தி, அத்துடன் காயத்ரி சாதனைகளை புரிந்து வந்தால், நிச்சயம் அவனுக்கு விடுதலை கிட்ட காயத்ரி வழிவகுக்கும்.

சமீப காலங்களில் அநேகம் பேர் காயத்ரி ஜெபம் செய்வதற்கு நேரமில்லை எனக் கூறுகின்றனர். ஊண்மையில் நேரமில்லாமையல்ல. அதற்கான காரணம் : ஆர்வம் இல்லாமையே ஆகும். எவராவது காயத்ரி ஜெபத்தைச் செய்யவேண்டும் என்று விரும்பினால், குறைந்தபட்சம் நாளொன்றுக்கு இரண்டு முறையாகுதல் செய்ய முடியும். காயத்ரி சர்வ வல்லமை கொண்டதால் இதை ஓதும் ஒருவரின் மனதில் சாதாரணமாக எழும் கெட்ட, பாப எண்ணங்களின் தன்மை மாறி நல்ல எண்ணங்கள் உதிக் கத் தொடங்குவதோடு உங்களது வாழ்க்கையை புனிதப்படுத்துகிறது. அது உங்களை ஆபத்துக்களில் இருந்து காப்பாற்றுவதோடு, வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறவும் வழிவகுக்கிறது. (பாபா)

**மாணவர்கள் காயத்ரி மந்திரத்தை ஓதுவதால் கிடைக்கக்கூடிய  
 நன்மைகள் பற்றி பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபா கூறிய  
 விளக்கங்கள்**

தினமும் காயத்ரி மந்திரத்தை சொல்லுங்கள். பரப்ரம்மத்தின் மாண்பினை அறிந்து கொள்ளும் பாதையில் அது உங்களைக் கொண்டு செல்லும். மூன்று உலகங்கள் (பூலோகம், புவனலோகம், சுவர்க்கலோகம்), மூன்று குணங்கள் (ஸத்வ, ரஜஸ், தமோ), மூன்று காலங்கள் (இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம்) இவைகளைச் சூழ்ந்துள்ள எல்லைக் கோட்டினைத் தாண்டி, அது உங்களை உயர்வை



நோக்கி அழைத்துச் செல்லும். மனதை தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளும்பொருட்டு காயத்ரி மந்திரத்தை சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள். அப்படிச் செய்தால் உங்களிடம் உள்ள அக இருள், சூரியனைக் கண்டு இருள் அகலுவது போல் அகன்றுவிடும். உங்கள் இதயத்தை திறந்து வைத்துக்கொண்டு காயத்ரி மந்திரத்தைச் சொல்லிக்கொண்டே இருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமையும். நீங்கள் காயத்ரி மந்திரத்தை சொல்லிக்கொண்டும் உங்கள் பெற்றோரைக் கடவுள் போல் பாவித்து மரியாதை செலுத்திக் கொண்டும் இருந்தால் இந்த இரண்டு செயல்களுமே ஒருங்கிணைந்து ஒன்றாகவே மாறி உங்கள் வாழ்க்கையை ஒளிமயமாகப் பிரகாசிக்கச் செய்யும். இதனால் நீங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மனநிறைவுத் தன்மையை எய்துவீர்கள். இம் மந்திரம் உங்களுக்கு உபதேசம் ஆனவுடன், உங்கள் புத்தி கூர்மையாகி, நீங்கள் மேலும் ஆர்வமும், அக்கறையும் அடைவீர்கள். மேலும் அறிவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தேவையான உயர் நிலையைப் பெற தகுதியுடையவராகவும் ஆக்கும். இந்த நாட்டின் நல்ல வழிகாட்டும் பிரணைகளாகவும், ஆவீர்கள் அதனால் நாட்டின் எதிர்காலம் உங்கள் கைகளில் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

காயத்ரி சாதனை அல்லது ஜெபத்தைப்பற்றி சில மஹான்களின் கருத்து வெளிப்பாடுகள்

ஸ்ரீ சந்திரசெகரநேத்ர சரஸ்வதி ஸ்வாமி (1984 - 2004)

(காஞ்சிபுரம் சங்கராச்சாரியார்)

காயத்ரி வேதமந்திரங்களுக்கெல்லாம் தாயானவள். காயத்ரி மந்திரத்தை எவ்வொருவன் அன்புடனும் பக்தியுடனும் ஜெபிக்கிறானோ, அவன் பாதுகாக்கப் படுகிறான். வேத மந்திரங்களில் உள்ள அத்தனை குணங்களும், சக்தியும் காயத்ரி மந்திரத்திலும் உள்ளது. உண்மையில் அது தனது சக்தியை மற்றைய மந்திரங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறது. காயத்ரி ஜெபம் செய்யாது மற்றைய மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்வதனால் எவ்வித பயனுமில்லை. காயத்ரி எமக்கு முக்கியமானதொன்று, ஆகையால் எந்தக் காலத்திலும் காயத்ரி ஜெபத்தைக் கைவிட்டுவிடவேண்டாம். காயத்ரி மந்திரத்தின் மூலம் எமக்குகிடைக்கும் நன்மை மனதை தூய்மைப்படுத்தல். அதாவது, சித்த சுத்தியாகும்.

நாம் எல்லோரும், இந்த மந்திரத்தின் ஒளியானது என்றும் எம்முள்

மங்காது, மேலும் பிரகாசமாக எரிய வேண்டுமென இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

**ராமகிண்ண பரமஹம்சர்**

கடினமான தெய்வ சாதனைகளை மக்கள் செய்ய வேண்டியதில்லை. சிறிதான காயத்ரி ஜெபத்தை செய்து பாருங்கள். இதுவே உங்களுக்கு சகல சித்திகளையும் தரும். சக்தி நிறைந்த சிறந்த சிறிய மந்திரம் காயத்ரி.

**சுவாமி விவேகானந்தர்**

காயத்ரி நல்லறிவைக் கொடுக்கும் சாதனம் காயத்ரி ஜபத்தால் நல்லறிவைப் பெறுபவன் வாழ்க்கையில் சிறந்ததைப் பெற்றவனாவான். மந்திரங்களில் இரத்தினம் போன்றது காயத்ரி.

நன்றி- -வேதமாதா காயத்ரி மந்திர மகிமைகள்

## தியானம்

ஸ்ரீ சத்தியசாயி சேவா நிறுவனங்களின் விதிமுறைகளில் ஆத்மசாதனை எனும் தலைப்பின் கீழ், தனியாக நடத்தும் சாதனையாகவும், பஐனை நிலையங்களில் கூட்டாக நடத்தும் சாதனையாகவும் தியானம் தரப்பட்டிருக்கிறது. ஒருவருடைய மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் ஆரம்பமாகும் தியானமானது உண்மையில் பிறர் கற்பிக்க வருவதொன்றன்று. ஒவ்வொருவரும் ஆணோ, பெண்ணோ தானாகவே கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது. இடைவிடாத முயற்சியும் ஆர்வமும் சேர்ந்த பயிற்சியின் பின்னரே ஒருவருக்கு மன ஒரு முகப்படுத்தலோ தியானமோ என்ன என்று புரியவரும். ஆரம்பக் கட்டத்தில் உள்ளோருக்கு ஏற்ற தியானப்பயிற்சி முறை கீழ்க்கண்டவாறு:

தியானத்திற்குப் புதியவர்களுக்கும், ஏற்கனவே தியானம் பயில்பவர்கள் தாங்கள் பொதுவாக பகவானுடைய போதனைகளில் சொல்லப்பட்ட வழிகளின் படி தியானம் செய்து வருகின்றனரோ என்பதைச் சரிபார்த்துக் கொள்வதற்குமாக, இந்த வழிமுறைகள் தரப்பட்டிருக்கின்றன. (சத்திய சாயி சேவா நிறுவனங்களின்) விதிமுறைகளில் தியானத்தின் முக்கியத்துவத்திற்குப் பெரும் இடம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஆதலின், ஒவ்வொருவரும் தத்தமது அன்றாட வாழ்க்கையில் அதைப் புகுத்துவற்குரிய வழி முறைகளைத் தாம்தாமே வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். விரைவான முன்னேற்றத்தை எய்த விரும்வோர் ஒரு நெறிமுறையைக் கைக்கொண்டு தியானம் செய்ய வேண்டும். அத்துடன் பிரதி தினமும் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் குறிப்பிட்ட ஒரே ஆசனத்திலிருந்து தியானம் அப்பியாசிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நிலையத்திலோ, அல்லாவிடில் மாவட்ட ரீதியில் அல்லது மாநில ரீதியிலோ (இயக்கத்தின் முகாமைக்காரரின் வசதிக்கேற்ப) அவ்வப் பிராந்தியத்தில் வழங்கும் பாஷையில் தியானத்தைப் பற்றிய அறிவுரைகள் நாடாவில் ஒலிப்பதிவு செய்து வைத்துக்கொள்வது விரும்பத்தக்கது. அடியார்களுக்குத் தாங்கள் இந்த ஆத்ம அப்பியாசத்தில் போதிய ஆட்சிபெறும் வரை இந்த ஒலிப்பதிவு நாடாவில் தரப்பட்ட வழியில் தியானத்தைப் பயின்று வருவது உதவியாயிருக்கும். இப்பேர்ப்பட்ட ஒலிப்பதிவு நாடாக்கள் வருஷம் இரண்டிற்கு மேற்பட்ட காலமாக இயங்கிவரும் பஐனை நிலையங்களில் (இந்த பயிற்சியின்) ஆரம்ப காலங்களில்

## தியானம் எதற்காக?

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனுடைய வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்திலும் சம்பவங்கள் மலிந்த அவனுடைய உலகத்தோடு சம்பந்தப்பட வேண்டியிருப்பது உயிர்வாழ்வின் தவிர்க்க முடியாத ஒரு நியதியாகும். ஏனெனில், மனிதன் உயிரோடிருக்கும் மட்டும் புற உலகில் ஜீவர்களோடும் பொருள்களோடும் அவை யாவும் இருக்கும் சூழ்நிலைகளை திறமையுடன் அதாவது விரைவாக எடுக்கப்படும் முடிவுடனும் உறுதியான சித்தத்துடனும் தளப்பமற்ற மனோபாவத்துடனும் மெய்யான விளக்கத்துடனும் (மனிதன்) எதிர்கொள்வானாயின் வாழ்வின் எந்தவொரு நிலையையும் அவனை முறியடித்து அடிமைப்படுத்த முடியாது. ஆயின் மனிதனோ துரதிஸ்டவசமாய் தன் சூழ்நிலைகளின் கோரப் பார்வைகளுக்கு முகங்கொடுக்க முடியாமல் அவற்றால் தாக்கப்படுபவனாய் வாழ்க்கையின் பயமுறுத்தலுக்குத் தன்னை அடிமையாக விட்டுவிடுகிறான். இன்றைய உலகில் மனித சமுதாயத்தைப் பீடித்திருக்கும் துர்ப்பாக்கியம் இதுவே. எங்கள் சொந்த நாடாகிய இந்தியாவை நோக்கும்போது அங்கே தொழிற்றுறைப் பிரச்சனை, மாணவர் கொந்தழிப்பு, அரசியல் சச்சரவு ஆகிய அதிருப்திகள் எங்கும் மலிந்து கிடப்பதைக் காண்கிறோம். மிகவும் முன்னேற்றமடைந்திருக்கும் விஞ்ஞானத்தினாலும் தொழில்நுட்பத்தினாலும் பெறப்பெற்ற எல்லா முன்னேற்றங்களினதும் விளைவாக லௌகீக சுகவசதிகள் யாவும் பெற்றிருந்தும் மனிதனிடத்தில் சந்தோசமும் சாந்தியும் கிடையாது. மக்கள் தங்கள் துன்பம், கவலைகளை மறந்துபோவதற்காக போதைவஸ்த்துக்களுக்கு அடிமையாகிவருகின்றனர். அவையாவும் மனிதனின் உறுதியற்ற மனநிலையைக் குறிக்கின்றன.

இத்தகைய நிலையில், (மனிதனுக்கு) வாழும் நெறியை விளக்குகின்றதான மாபெரும் போதனா நூல்கள் படிக்கவேண்டியது மிகுந்த அவசியமாகிறது. இப் போதனா நூல்கள் உபநிஷத்துக்கள், விவிலிய நூல், குர் ஆன் முதலய உலக வேதங்களாகும். இவை

எல்லாவற்றிலும் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் (சத்தியமாகிய) மெய்ப்பொருளுடன் இணையவும், தன் அடக்கம், தன் உள் இயல்பான இனிய தன்மையுமாகிய தெய்வ முது சொத்துக்களை அடையவும், வேண்டியதான அறிவும் நெறிமுறைகளும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. மேலும் இந்த வேதங்களைத் தந்த மகாபுருஷர்கள் தன்னை வென்றவன் ஐகத்திற்கே தலைவனாவான் என்று பறைசாற்றுகிறார்கள். இத்தன்மையான தன்னடக்கத்தைப் பெறுவதற்கு எமது உபநிஷத்துக்களிலே பல்வேறு வழிகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றிலும் தியான மார்க்கமே மிகவும் உயர்ந்ததாகக் கணிக்கப்படுகின்றது.

**தியானம் என்பது யாது?**

இந்து தத்துவ சாஸ்த்திரத்தின் மேதைகளாய் இருந்த எங்கள் மகரிஷிகள் தன்னையறியும் சாஸ்த்திரம் என்று கூறப்படும் இத்தத்தியான சாஸ்த்திரத்தின் துணை கொண்டே மனிதனின் ஆத்ம-ஐட அமைப்பை ஆராய்தார்கள். அவர்கள் மனித உருவமானது ஸ்தூல உடல், சூக்கும உடல், காரண உடல் எனப்படும் மூன்றும் ஒன்றுகூடி இணைந்த ஓர் அமைப்பே என்று விளக்கினார்கள். இதில், தெய்வீகப் பொறியாகிய ஜீவ தத்துவம் “ஆத்மா” என்று சொல்லப்படும். இது, வேறுபடும் ஐடத்தன்மை உள்ளதான மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்று உடல்கள் அல்லது படைகளினால் சூழப்பட்டதாகக் கருதப்படும். வெளிமுகப்பட்ட தூல சாரீரம் அன்னமயகோசம் (உணவினாலானது), பிராணமய கோசம் (வாயுக்களாலானது) என்னும் இரண்டினாலும் ஆனது. இதனிலும் சூக்குமமான (மனத்தினாலான உறை) மனோமயகோசமும், இதிலும் அதிசூக்குமமான (புத்தியினாலான உறை) விஞ்ஞானமைய கோசமும் சேர்ந்தது. “சூக்கும சரீரம்” என்று பெயர்பெறும்.

இந்தச் சூக்கும சரீரத்திற்கு அப்பால் உள்ளது “காரண சரீரம்” அல்லது “ஆனந்தமயகோசம்” என்பது இந்த ஐந்து கோச அமைப்பில் உள்ளீடானதும் அதிசூக்குமமானதுமான ஆத்மாவே ஜீவஸ்தானமாகும். இவை யாவும் சேர்ந்ததே மனிதன் எனப்படும் ஆத்ம ஐட உருவாகும்.

ஒரு மனிதனிடம் தென்படும் உணரும் அறிவு

**(Consciousness)** அவனுடைய இந்த ஐந்து கோசங்களினது நிலைமையைப் பொறுத்ததாய் இருக்கும். இவ்வுலகில் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய இருதய ஸ்தானத்தில் அடங்கிக் கிடக்கின்ற தன்மைகளும் நாட்டங்களுமாகிய வாசனமலப் பொதியுடனேயே பிறவியெடுக்கின்றான். முந்திய ஜென்மங்களிலும் நாங்கள் இயற்றிய பலதரப்பட்ட கர்மங்களின் பிரதிபலிப்பாக எங்கள் காரண சரீரத்தில் நாங்கள் விதைத்த வித்துக்களே இந்த வாசனைகளாகும்.

ராக, துவேஷ, பாக்கியங்களினால் நாம் நம்முடைய முற்பிறவிகள் எல்லாவற்றிலும் செய்து எஞ்சிநின்ற சஞ்சித வினைகள் எங்கள் (அடிஅறி மனதில் - **Subconscious mind**) வித்துக்களாக, சக்தி உள்ள வாசனைகளாக அடங்கிக் கிடக்கும். மனிதன் தன்னிடத்தில் வாசனாமலங்களை மறையச் செய்வதற்குரிய சூழ்நிலையையும் சந்தர்ப்பத்தையும் இயற்கை அன்னையின் கருணைக்கரம் தந்துதவி, மனிதனை கடவுளை அடைந்த நிலையை எய்தச் செய்கின்றது.

நிகழ்கின்ற ஒவ்வொரு (பிரதிபலனாக வரும்) கர்மத்திற்கும் கட்டாயம் ஒரு முதற்காரணம் இருக்க வேண்டும். அதாவது இப்போ நாம் இயற்றும் எல்லாக் கருமங்களும் ஏற்படுவதற்குரிய காரணம் முன்செய்த கருமங்களே (அதாவது வாசனைகளே) அன்றி வேறன்று. இந்த வாசனைகள்( உருவெடுக்கும்போது முதலில் எங்கள் மனத்தில் எண்ணங்கள் உதிக்கும். இந்த எண்ணங்களை அவற்றின் விளைவான கர்மங்கள் தொடரும்.

வாசனைகள் எண்ணங்களைப் பிறப்பிக்கும் எண்ணங்கள் கர்மங்களை வருவிக்கும். கர்மங்களின் மூலம் ஆகிய வாசனைகள் நிர்மூலமாக்கப்பட்டுவிட்டால் ஒருவரிடத்தில் கர்மங்களோ எண்ணங்களோ நிகழாது போய்விடும். இதன் காரணமாகவே பூரணத்துவம் அடைந்த நிலையைப் பற்றிப் பேசும்பொழுது காரண சரீரத்தைப் பொறுத்த அளவில் வாசனமலம் நீங்கிய நிலையென்றும் சூக்கும சாரீரத்தைப் பொறுத்த அளவில் எண்ணங்கள் நாசமடைந்த நிலை என்றும் ஸ்தூல சரீரத்தைப் பொறுத்தமட்டில் செயல் அல்லது கர்மங்களற்ற நிலை என்றும் விளங்கிக் கொள்கிறோம். உண்மையில் இம் மூன்றும் ஒரே சத்தியத்தையே குறிக்கின்றன.

சத்தியத்தில் வாசனையேது, கர்மமேது? எண்ணங்களேது? எண்ணங்களின் ஊற்றும் வாசனைகளின் விளைவைக் குறைக்கும் நோக்கத்துடன், தன்னுடைய செயல்களை (கர்மங்களை) அடக்கியும் நெறிப்படுத்தியும் இயற்றுவதில்தான் ஈடேறும் வழியுண்டு. இந்த வெற்றி நமது உடல், மனம், புத்தியாகிய மூன்று உபகரணங்களினதும் துணைகொண்டன்றி எய்த முடியாது.

வாசனைகள் இருக்கும்வரை அவை எங்கள் உணர்வில் ஜாக்கிர ஸ்வப்பனாவஸ்தைகளில் (அதாவது விழிப்பு, கனவு நிலைகளில்) மாத்திரமே வெளிப்படுகின்றன. கனவில் ஒருவன் தன்னுடைய ஸ்தூல சரீரம் அமைதியாய்க் கிடக்க. உடலைக் கொண்டு ஒரு கருமமும் செய்யாத தகைமையுடைய நிலையிலேயே குறைந்த கனவுலகத்தில் சஞ்சரித்து அதன் அனபவங்களிலெல்லாம் அழுந்துகிறான். மனிதனுடைய ஸ்தூல உடலிலே, விழிப்பு நிலையான ஜாக்கிராவஸ்தையிலே தான் ஒருவனடைய வாசனைகள் பூரணமாக உருவெடுக்கின்றன. இதிலிருந்து நாம் அறிந்துகொள்வது யாதெனில் நாம் புற உலகில் இயற்றும் எல்லா கர்மங்களுக்கும் நமக்கு நாம் புற உலகில் இயற்றும் எல்லா கர்மங்களுக்கும் நமக்குத் தெரியாத, ஆனாலும் தீர்க்கமான முதற்காரணங்கள் உள என்பதே நாம் நல்ல, தீய பாபமான கர்மங்களை இன்று புரிகிறோம். இதற்குக் காரணம் நாம் முன் ஜென்மங்களிலிருந்து நம்மை வந்தடைந்த வாசனாமலங்களின் தன்மையே. இந்த வாசனைகளைக் கர்மம் செய்யாது வவிடவதனால் தானும் அடக்க முடியாது. ஆகையால் எங்களிடம் நிலைகொண்டிருக்கும் வாசனைகளிலிருந்து எண்ணங்கள் எழுகின்ற சமயத்தில் நம்மிடத்திலுள்ளதான விவேகம் என்னும் கலுவியின் துணைகொண்டு எமது கர்மங்களின் துணைகொண்டு எமது கர்மங்களை அடக்கி வழிப்படுத்த முடியும். தியானம் என்னும் சாதனையினால் மட்டுமே இந்த விவேகத்தில் திறமை எய்த முடியும். இது வேதங்களில் சொல்லிய முறைப்படி எங்கள் மனதாலும் புத்தியாலும் எய்தப்படும். எங்கள் (மெய்கண்ட) மகரிஷிகள் எங்கள் எண்ணங்களை அடக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும், அவைகளின் தன்மையையும் அவை செல்லும் திக்கையும் மாற்றி விடவும், அவைகளின் அளவைக் குறைக்கவும் தியானம் என்னும் நுட்ப வழியை எமக்குக் கற்பித்திருக்கிறார்கள்.

## தியானம் செய்யும் முறை

1. தியானத்திற்கு உவந்த நேரம் ப்ரம்மமுகூர்த்தம் என்று அழைக்கப்படும் காலை 4 மணிக்கும் மாலை 6 மணிக்கும் இடையாகவுள்ள நேரம். இரவில் நல்ல உறக்கத்தின் பின் உள்ளதாதலால், இந்த நேரத்தில் மனம் மிகக் கூடிய சாத்வீக நிலையில் இருக்கும்.
2. ஒரு தகுந்த இடத்தைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். பூஜை அறையாயின் உவந்தது. அங்கே இரு பாய் வரித்து அதன்மேல் மிருதுவானதும் சுத்தமானதுமான ஒரு துணியை விரிக் கவேண்டும். எதிரே விக் கிரமாவது இஷ்ட தேவதையினுடைய அல்லது பகவான் பார்பாவினுடைய படமாகுதல் அல்லது ஒரு சுடராகுதல் வைக்கவேண்டும். அந்த விக்கிரகமோ படமோ சாதகர் உட்காந்திருக்கும் பொழுது அவருடைய கண்மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும்.
3. சாதகர் விக்கிரகத்தை பார்த்து இருக்க வேண்டும். அத்துடன் அவர் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாயும் இருக்க வேண்டும்.
4. ஜபம், தியானம் ஆரம்பிக்கும் முன் இறைவனைச் சில ஸ்லோகங்களால் அல்லது கீர்த்தனைகளால் தோத்திரம் செய்ய வேண்டும். இத்தகைய வழிபாடு சாதகருக்கு அவர் சித்தியெய்தும் தகமையை நன்களிக்கும்.
5. முடிந்தவரையில் பத்மாசனத்தில் அல்லது வெறு வசதியான ஆசனத்தில் அமர்ந்த முதுகின் முள்ளந்தண்ட வசதியாய் எவ்வளவு நேராக வைத்திருக்க முடியுமோ அப்படி அமர்ந்து யோகமுத்திரையில் அதாவது பெருவிரலும் முதல் விரலும் சேர்ந்த நிலையில் கைகளைத் தொடையில் வைத்துக்கொண்டு இருக்க வேண்டும்.
6. இங்கனம் ஆய்த்தப்படத்திக் கொண்டதும் சாதகர் தன் இஷ்டதேவதையின் திரு உருவத்தை முழு அன்புடனும் பக்தியுடனும் சிறிது நேரம் உற்று நோக்கவேண்டும். இஷ்டதேவதையின் உருவம் மனதில் பதிந்ததும் ஊனக் கண்களை மூடிக்கொண்டு தியான நிலையில் அமர



வேண்டும்.

7. தாழ்ந்த குரலில் சில தடவைகள் ஓங்காரம் செய்யவேண்டும்.

8. கழுத்து, தோள்கள், கைகள், நெஞ்சு, வயிறு, தொடைகள், முழந்தாள்கள், கீழ்க்கால், தலைநார், பாதங்கள் என்ற ஒழுங்கில் உடம்பின இவ் அங்கங்களை ஒவ்வொன்றாய் மாணசசீகமாய் அழுத்தி மஜாஜ் செய்து தளர்த்திக்கொண்டு வரவும். உடலின் இவ்வறுப்புக்களினூடாய் மேலிருந்து இறங்கி வருவதாய் எண்ணங்களைச் செலுத்தி ஒவ்வொரு அங்கத்தினதும் தசைநார்களையும் கவனமாய் தளர்த்தி அழுத்தி மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இது எண்ணங்கள் மூலம் மசாஜ் என்ற முறையாகும். இந்தத் தளர்த்திய நிலையில் சாதகன் தான் தன் உடலுணர்ச்சிக்கு அப்பால் சென்றுவிட்டதாய் காண்கிறான்.

9. அடுத்தது குழப்பத்தின் ஊற்றாகவுள்ளதான மனம், அதிலே நாள்தோறும் நம்மிடம் மேலோங்கி நிற்கும் எண்ணங்களும், ஆசைகளும் எழுந்து அலைமோதும். அத்தகயதான எண்ணங்களையும் ஆசைகளையும் எழவிட்டு அவற்றைத் தாமாகவே ஓயவிட வேண்டும். ஏற்கனவே வந்திருக்கும் இவைகளை ஓய்ந்து போக விடுவதோடு நிறுத்திக்கொண்டு சாதகன் புது எண்ணங்களையும் அதன் விளைவாய் எழும் புதுக் குழப்பங்களும் உண்டாவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுவதில் மிகுந்த யாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும்.

10. இந்தச் சமயத்தில் புத்தி (விவேகம்) யானது உறுதியாய் நின்று வந்து போகின்ற எண்ணங்களைப் பற்றற்று உற்று நோக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த முறையைத் தான் எண்ணங்களின் அணிவகுப்பு என்று அழைப்பது கூர்ந்த பக்தியுடன் அவதானியென்ற நிலையில் நின்று செயல்படுவது இது. இது 2 அல்லது 3 நிமிஷம் செய்யவேண்டும்.

11. எண்ணங்களின் அணிவகுப்பிற்கு அடுத்தார் போல் செய்யவேண்டிய பயிற்சி பின்வருமாறு

சாதகர் தன்னுடைய உள் உணர்வினுள்ளே ஒரு பாரிய இருட்பரப்பை மனக்கண்முன் தெரிவதாய் கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அந்த இருட்பரப்பை பின் தூர எல்லையில்

ஒரு சிறிய ஜோதி தெரிவதாய் கற்பனை செய்து அந்த ஜோதி மெல்ல சாதகரை நோக்கி வருவதாகவும் அங்கனம் அணுக அணுக அந்த ஜோதியின் அளவு வளர்ந்து வருவதாகவும் அத்துடன் அதன் பிரகாசம் அதிகரித்து வருவதாகவும் மனக் கற்பனையினால் காணவேண்டும். சாதகருக்கு நேரெதிரே அந்த ஜோதி வந்து நிற்கும்போது அது ஒரு நீள்வட்டம் உடையதாகவும் பிரகாசமான நீல நிற வெளிச்சம் கொண்டதாகவும் காணவேண்டும்.

12. இந்த ஜோதிக்குள் பகவான் பாபா ஆசீர்வாத நிலையில் வலது கரத்தை உயர்த்தியபடி நிற்பதாய் கற்பனை செய்ய வேண்டும். இந்த மனப்படலத்தில் உள்ள பகவானின் தோற்றத்தை ஆழ்ந்த பக்தியுடன் உச்சி நின்று கால்வரை உற்று நோக்கிய பின் மனத்தினால் அவருடைய தாமரைத் தாழ்களில் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்யவேண்டும்.

13. பின் ஜோதியிலிருந்து உருவெடுத்த பகவான் ஜோதியினுள் மறைந்துவிட்டதாக காணவேண்டும்.

14. இப்பொழுது இந்த ஜோதி உருவத்தில் சிறிதாகி வந்து புருவத்தையினூடாகப் புகுந்து சிரசின் மத்திக்குச் சென்று இங்கிருந்து முள்ளந்தண்டின் வழியாய் நழுவி இருதயத்தினுட் புகுகிறது. (ஆதம் இருதயம் மார்பின் நடவிற்கு சிறிது வலப்புறத்தே உள்ளதாகக் கொள்ளப்படுகிறது) இருதயத்தினுள் இந்தத் தெய்வீக ஜோதி இருக்க தெய்வீக ஜோதியால் உடல் முழுமையும் மூழ்கி இருப்பதாகவும் பிரகாசம் பொருந்திய தெய்வீகக் கிரணங்கள் எல்லா அங்கங்களிற்றும் வெளிச்செல்வதாயும் சாதகன் உணரவேண்டும்.

15. இந்த நிலையில் சாதகன், தனக்கு உடல் நோய் எதுவும் இருப்பின் அவை யாவும் மாறிவிட்டதாகவும் எல்லாப் பாவங்களும் நீக்கப்பட்டுவிட்டதாகவும் அவனுடைய எல்லா வாசனா மலங்களும் முற்றாய் எரிந்துவிட்டதாயும் தான் பரிசுத் தனாயும் நித்தியனாகலும் ஆனந்தனாகவும் இருப்பதாகவும் மனத்தில் உணரவேண்டும்.

16. இந்த அப்பியாசத்தின் பின்னரே சாதகர், ஸபம், தியானம் செய்வதற்குரிய தகுதியைப் பெறுகிறார். இஷ்ட தேவதையின் உருவத்தை மனதில் கொண்டு மந்திரம் மானசீகமாய் ஜெபிக்கப்படல் வேண்டும். மந்திரம் மனதினுள் ஜெபிக்கப்படும்போது நாவோ உதடுகளோ அசையலாகாது.

17. ஏதாகிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட மந்திர உபதேசம் இதுவரை பெறாத சாதகர்கள் பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபாவின்னுடைய எந்த இரு தோற்றத்தையாயினும் மனக்கண்மன் வைத்தக் கொண்டு ஓம் சாயிராம் எனும் மந்திரத்தை ஜெபிக்கலாம்.

18. இப்படி ஜெபிக்கும்பொழுது பகவான் பாபாவிடம் பக்தியும் அன்பும் உணரப்பட வேண்டும். அத்தோடு பகவானின் ஒரு குறித்த தோற்றத்தை தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டால் அதை ஒரு பொழுதும் மாற்றலாகாது. இங்களம் சாதனை குறித்த நேரத்திலும் இடத்திலும் ஒழுங்காகவும் விடாமலும் நடத்திவர வேண்டும்.

இம் மந்திர உச்சாடனத்தோடு கூடிய ஜெபமே மனதில் சதா மாறி மாறி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தில அவற்றைக் குறிப்பிட்ட ஒரே இடத்தில் குவிய வைக்கும் பயிற்சியாகும். ஜபம் இத்தன்மைய பயிற்சியைத் தந்துதவ தியானமோ உண்மையில் ஒரு வழியில் செல்கின்ற எண்ணத்தொடரில் லயமடையச் செய்துகொண்டு வேண்டாத பிற எண்ணங்களையும் விலத்தி விடுகின்றதோர் கலையாய் அமையும். மந்திர ஜபம் செய்யும்வரை மனதும் புத்தியும் இருக்கும் ஏனெனில் மனமே இந்த எண்ண ஓட்டம் புத்தியே ஒரு எண்ணத்தையும் இன்னொரு எண்ணத்தையும் வேறுபடத்தி அறியும் கருவி ஜெபம் ஒருமுகப்பட்டு நிலைப்படும்பொழுது சாதகன் ஜெபம் சொல்வது தானாகவே நிறுத்தப்பட்டுவிடும் சமயம் ஒன்று ஏற்படும். அந்த நேரத்தில் எண்ணங்கள் அற்ற நிலையினால் ஏற்படும் அந்த அமைதியில் மனமாவது புத்தியாவது இருக்காது அத்தகய ஆழ்ந்த அமைதியிலேயே தியானம் செய்பவன் தியானப் பொருள் தியானிக்கும் செயல் மூன்றும் ஒரே நித்தியானந்த அனுபவத்தில் ஓடுங்கும். இது கடவுளை அடைந்த நிலையாகும்.

“ஜெய் சாயிராம்”

நன்றி - பகவான் ஸ்ரீ சத்தியசாயி சேவா நிலையம் யாழ்ப்பாணம்.

## நோய்க்கு இடங்கொடேல் ஸ்ரீமத் சுவாமி சித்பவானந்தர்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது முதுமொழி. நோய்வாய்ப்படாது நல்வாழ்வு வாழ்வது சொர்க்க வாழ்வுக்கு நிகர். நோய் ஒன்றும் இல்லாத சுகஜீவனம் அரிதிலும் அரிதாக யாரோ சிலருக்குத்தான் வாய்க்கிறது. பெரும்பான்மையோர் பிணிக்கு ஆளாகின்றனர். பிறந்ததிலிருந்து இறக்கும் வரையில் ஏதாவது இன்னலுக்கு உடல் உட்படுகிறது. நோய்களில் சில சாமானியமானவைகளாயிருந்து பிறகு அவைகள் தாமே குணமடைகின்றன. இயற்கை அத்தகைய அரிய செயலைச் செய்து வைக்கிறது. வேறு சில வியாதிகள் நெடுநாள் நிலைத்திருந்து மனிதனை வாட்டுகின்றன. அப்பொழுது வருத்தப்படாது இருக்க யாருக்குமே இயலாது. வருந்துவதற்கு இடையில் வைத்தியம் பண்ணி வியாதியை விலக்க மனிதன் கடமைப்பட்டு இருக்கிறான். நோயைக் களைவதற்கு நல்ல வைத்திய முறையைக் கையாள்வது முற்றிலும் அவசியம்.

1. நோயில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒன்று உடலைப் பற்றியது. மற்றது உள்ளத்தைப் பற்றியது. உடலைப் பற்றிய நோயை மருத்துவர் கண்டுபிடிக்கின்றனர். பிறகு அதைக் குணப்படுத்துகின்றனர். ஆனால் உள்ளத்தைப் பிடித்துள்ள நோயைப் பிறர் கண்டு பிடிக்க முடியாது. கண்டு பிடித்தாலும் பிறர் அதை அகற்ற வல்லவர் அல்லர். மனநோயை மனிதன் தானே சரிப்படுத்த வேண்டும். மனநோயை நீக்குவதற்கு நல்லறிவு ஒன்றே உற்ற உபாயமாகிறது.

2. உடலை அடிக்கடி தாக்குகின்ற நோய்களில் ஒன்று தணுப்பு மயமானது. மற்றது வெப்ப மயமானது. முதலில் சொல்லப்பட்டது சளி என்றும் ஜலதோஷம் என்றும் தடிமல்

என்றும் பெயர் பெறுகிறது. இரண்டாவதாக சொல்லப்பட்டது காய்ச்சல் என்றும் ஜூரம் என்றும் வெப்ப நோய் என்றும் பெயர் பெறுகிறது. வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு முதலியன ஜீரணக் கருவியோடு சம்பந்தப்பட்டவை. இனி நெஞ்சுவலி, தலைவலி, மண்டையிடி முதலியன உண்டு. பல்வலியில் பல பிரிவுகள் உள்ளன. சிறுநீர் அல்லது மூத்திரத்தைப் பற்றிய பிணிகள் பல உள. கபம், வாதம். பித்தம் ஆகியவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ரோகங்கள் கணக்கில் அடங்கா. சர்ம ரோகங்கள் என்பன தோலைத் தாக்குகின்றன. சொறி, சிரங்கு, கட்டி, கொப்புளம் முதலியன இந்த இனத்தைச் சேர்ந்தவைகளாம். பிளேக். காலரா, வைசூரி, முறைக்காய்ச்சல், தாகஜூரம் முதலியன சூழ்நிலையை முன்னிட்டு வருகின்றன.

3. உள்ளத்தை வாட்டுபவைகள் மனநோய் எனப்படுகின்றன. பேராசை, பொறாமை, கடுஞ்சினம், துயரம் ஆகியவைகள் யாண்டும் மனதை வாட்டிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. அறியாமையை முன்னிட்டு மனிதன் மனநோயை வரவழைத்துக் கொள்கிறான். பேராசைக்கு வரம்பு கிடையாது. அதற்கு அடிமைப்படுகிறவன் அல்லும் பகலும் அவதிப்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறான். சிற்றுயிர்களுக்கும் மானிடச் சிசுக்களுக்கும் பேராசை கிடையாது. ஆகையால் அவைகள் பரமானந்தத்தில் திளைத்திருக்கின்றன. பொறாமைப்படுகின்ற மனிதன் தன்னிடத்திலுள்ள சிறப்புக்களையெல்லாம் சிதறடையப் பண்ணுகின்றான். இதற்கு மாறாக யாரொருவன் பிறர் முன்னேற்றத்தில் மகிழ்வடைகிறானோ அவனுக்கு நலன்கள் மேலும் மேலும் அதிகரிக்கின்றது. பொங்கி வருகின்ற கோபம்

மனிதனைப் பைத்தியக்காரன் ஆக்குகிறது. கடுஞ் சினத்திற்கு அடிமைப்படுகின்ற போது அவன் பித்துப் பிடித்தவன் போன்று நடந்துகொள்கிறான். அதுமட்டுமல்ல, குரோதம் கொள்கிறபொழுது மனிதனுடைய உடல் முழுதும் வீஷ்மாகிறது. கோபத்தில் கடிக்கும்போது கடிவாய் நஞ்சாக மாறுகிறது. கோபம் அவ்வளவு கொடியது. இனி விசனம் மனிதனை உருக்குகிறது. துயரப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவனுக்கு விரைவில் விருத்தாப்பியம் வருகிறது. இக் காரணங்களை முன்னிட்டு மனநோய் மிகக் கொடியது. மனிதன் அதனை அறவே அகற்றவேண்டும். நல்ல மனம் படைத்திருப்பவனுக்கு அது சாத்தியமாகிறது.

4. உடலும் உள்ளமும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டவைகள். ஸ்தூலமாயிருப்பது உடல், சூக்ஷ்மமாய் இருப்பது உள்ளம். உடல் தளர்வடைவதால் உள்ளமும் தளர்வடைகிறது. உள்ளத்தில் ஊக்கமில்லாது போனால் உடலும் வலிவற்றதாகிறது. உடலுக்குக் கள், சாராயம் போன்ற போதை வஸ்த்துக்களைக் கொடுத்தால் உள்ளமும் தடுமாற்றமடைகிறது. உள்ளத்தில் பேருணர்ச்சி கிளம்பினால் உடல் அதற்கு இணங்கிப் பணிவிடை ஆற்றுகிறது. உள்ளத்தில் சினம் சீறியெழுந்தால் உடல் அப்பொழுது விகாரப்படுகிறது. உள்ளத்தில் பித்துப் பிடித்துவிட்டால் உடல் பொலிவை இழக்கிறது. உடலும் உள்ளமும் ஒன்றோடொன்று இணங்கியிருப்பதால் இவையிரண்டையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
5. நோயற்ற நிலை ஆரோக்கியம் என்று இயம்பப்படுகிறது. ஆரோக்கியத்துக்கு அறிகுறி இருக்கிறது. ஆரோக்கியமா

யிருப்பவனுக்கு உடலைப் பற்றிய உணர்வு வருவதில்லை. சரீரத்தை நினையாதிருப்பது சான்றோர் பாங்கு. சரீரத்தை மகிழ்வோடு பாராட்டுவது உலகப்பற்றுடையவர்களது பாங்கு ஆகும். சரீரத்தை வருத்தத்தோடு நினைவுக்குக் கொண்டுவருவது நோயாளியின் நிலைமையாகும். உதாரணம் ஒன்று எடுத்துக் கொள்வோம். காலில் சிறுவிரல் இருக்கிறது. அதை யாரும் நினைப்பதில்லை. ஆனால் கல்லில் மோதி அது காயப்பட்டுவிட்டால் அதைப்பற்றிய உணர்வு அடிக்கடி வருகிறது. உணவைச் செமித்து ஜீரணம் பண்ணுவது வயிறு. பொதுவாக வயிற்றை யாரும் நினைப்பதில்லை. மற்றும் வயிற்றுவலி வந்துவிட்டால் வயிற்றைப் பற்றிய எண்ணமே சித்தமிசை குடிகொள்கிறது. பெரிய பெரிய எண்ணங்களை எண்ணுவதற்கு தலை உதவுகிறது. அத்தகைய தலையை ஆரோக்கியமாக இருக்கின்ற மனிதன் நினைப்பதில்லை. ஆனால் தலைவலி வந்தால் எண்ணுகின்ற எண்ணங்கள் எல்லாம் தலையைப் பற்றியவைகளாம். உடலைப்பற்றிய உண்மையும் இதுவே. உடலை நினையாதிருப்பது நோயற்ற நிலை. நிழல் உடலைச் சார்ந்திருப்பது போன்று உடல் நோயற்ற மனிதனைச் சார்ந்திருக்கிறது. உடலை யோக பூமியாக ஆத்ம சாதகன் உணர்கிறான். உடலைப் போக பூமியாக உலகத்தவன் உணர்கின்றான். உடலை ரோக பூமியாக நோயாளி உணர்கிறான். உடலை யாண்டும் மறந்திருப்பது வாழ்வின் குறிக்கோள். நோயற்றிருக்கும் பொழுதே அதை மறந்திருக்க மனிதனுக்கு முடியும்.

6. இவ்வுலகம் இன்பம் துன்பம் ஆகிய இரண்டும் நிறைந்தது. துன்பம் கலவாத இன்பம் வேண்டுமென்று சிலர்

விரும்புகின்றனர். ஆனால் அது சாத்தியப்படாது. உலகில் பிறந்துள்ள உயிர்கள் அனைத்தும் துன்பம் என்கின்ற விலைகொடுத்தே இன்பத்தைப் பெறுகின்றன. துன்பப் படுவதற்று காரணங்கள் சில உள. அவைகளுள் நோய்வாய்ப் படுவது மிக முக்கியமானது. நோய்கள் பலவற்றைத் தவிர்க்க மனிதனுக்கு முடியும். தவிர்க்க முடியாத நோய்களின் கொடுமையை மனத்திப்பத்தால் வெல்லலாம். மனத்திப்பத்தை மனிதன் தனக்குத் தானே தேடிக்கொள்ள முடியும். மனதில் திண்ணியனாய் இருப்பவனை எந்த நோயும் அசைக்க முடியாது.

7. உணவு உண்ணாது எவ்வுயிரும் வாழ்ந்திருக்க முடியாது. பசி என்பது ஒரு பிணி. அதைப் போக்குதற்கு நாள் தோறும் ஆகாரம் ஏற்று ஆகவேண்டும். ஆனால் முறைதவறி அதை ஏற்கலாகாது. முறையாக உண்டியை ஏற்பவன் பசி என்கின்ற பிணியை அகற்றுகிறான். அளந்தெடுத்துப் பொருத்தமான உணவை அருந்துகிறவன் மற்றப் பிணி எதுவும் வராது தடுக்கிறான். “மீதூண் விரும்பேல்” என்பது கோட்பாடு. தேவைக்கு மேல் போஜனம் பண்ணலாகாது என்று எச்சரிக்கை பண்ணப்பட்டிருக்கிறது. அளவுக்குப்பட்டு ஆகாரம் பண்ணினால் ஜீரணக்கருவி பழுதுபடுவதில்லை. ஆயுள் காலமெல்லாம் அது நன்கு செயல்புரியும். குறிப்பிட்ட காலத்திலேயே சாப்பாட்டை ஏற்கவேண்டும். இடையிடையே நச்சுத் தீனி உண்ணலாகாது. இரவு படுக்கைக்குப் போகும்பொழுது உண்ட உணவில் பெரும்பகுதி ஜீரணமாயிருக்க வேண்டும். ஆதலால் உறங்கப் போவதற்கு இரண்டு மணிநேரத்திற்கு முன்பே இரவு போஜனத்தை மனிதன் முடித்துவிட வேண்டும்.



8. அதிகாலையில் கடினமான உணவை ஏற்கலாகாது. நண்பகலில் பேருண்டியை வேண்டியவாறு ஏற்கலாம்.
9. பெரும்பான்மையான உயிர்கள் பொருத்தமான உணவு எது, பொருத்தமற்ற உணவு எது என்பதை மோப்பத்தால் நன்கு கண்டு பிடிக்கின்றன. ஆனால் மனிதனுக்கு முகத்தல் அறிவு மிகக் குறைவானது. ஆதலால் துவை பார்ப்பது ஒன்றே அவனுக்கு ஏற்றதாகும். நல்ல உணவு எது என்பதை நாக்கு கண்டுபிடிக்கிறது. நாவுக்கு ஒவ்வாததை வயிற்றினுள் செலுத்தலாகாது. முன்பு உண்ட உணவு எளிதில் ஜீரணமாகின்றதாவென்று ஆராய்ந்து பார்க்கவேண்டும். செமிப்பதற்குக் கடினமாயுள்ள ஆகாரத்தைக் குறைவாகப் புசிக்கவேண்டும். மற்று, அதைப் புசிக்காது ஒதுக்கி வைப்பது அதைவிட உத்தமம். நல்லுணவை அளந்தெடுத்து அருந்துபவனுக்கு ஆயுள் விருத்தி உண்டாகிறது. நோய்க்கு இடமில்லை. பசி எடுத்த பின்பே புசித்தல் வேண்டும். ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்கு அதுவே உற்ற உபாயமாகும். பசியை ஒரு பிணி என்கிறோம். ஆயினும் பசிப்பிணியை நன்கு சகித்துப் பழகுவவனுக்கு ஏனைய பிணிகள் எளிதில் வரமாட்டா. இடையிடையே உபவாசம் இருப்பது நல்ல பயிற்சி. அது சமய அனுஷ்டானத்தோடு இணைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏகாதசியன்று, பிரதோஷத்தன்று, அமாவாசையன்று உண்ணாதிருப்பது நல்ல பயிற்சி. புசித்திருக்கிறபொழுது உடலிலுள்ள பொருந்தாத தாதுக்களையெல்லாம் ஜீரணக்கருவி செமித்து விடுகிறது. ஆதலால் தான் உபவாசம் இருந்து பழகுகிறவர்களுக்கு நோய் அதிகம் வருவதில்லை.

10. நோயாளிக்கு நல்ல நித்திரை கிடையாது. நன்கு தூங்கிப் பழகுவது நோயைத் தவிர்ப்பதற்கு உற்ற உபாயமாகும். பகல் உறக்கம் பொல்லாதது. “உண்ட களைப்பு தொண்டனுக்கும் உண்டு” என்பது கோட்பாடு. நண்பகலில் பேருண்டி புசிப்பவர் சிறிதுநேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். சற்றுக் கண்வளரவும் செய்யலாம். ஆனால் நீண்ட நித்திரைக்கு மட்டும் பகலில் இடம்தரலாகாது. இனி சிறு குழந்தைகள் அல்லும் பகலும் வேண்டியவாறு தூங்கலாம். மற்று , முதியோர்க்குப் பகல் துயில் வியாதியை வருவிக்கும். தொண்டு கிழவனார்கள் குழந்தைகள் போன்று எப்பொழுது வேண்டுமென்றாலும் உறங்கலாம். அதிகாலையில் துயில் எழுந்திருப்பது எல்லார்க்கும் முற்றிலும் அவசியமாகிறது. முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்கலாகாது. அப்படித் தூங்கினால் தன்னுடைய நச்சுக் காற்றை தனக்கு புதிய நோயை விளைவிக்கும். தூங்குகின்ற அறையில் ஏராளமாகக் காற்றோட்டம் அமைந்திருப்பது அவசியம். வெளிச்சம் நிறைந்துள்ள அறை உறக்கத்திற்கு உதவாது. மங்கிய வெளிச்சம் ஒருவாறு ஆமோதிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இருள் சூழ்ந்த அறையே முற்றிலும் பொருத்தமானது. தூங்குகின்ற இடத்தில் இரைச்சல் ஏதும் இருக்கலாகாது. தூர்நாற்றம் கமழும் சூழ்நிலையில் தூங்கலாகாது. தூர்நாற்றம் எடுக்கும் படுக்கையை உபயோகப் படுத்தலாகாது. வில் வைத்த கட்டிலில் படுத்தாங்கினால் உடல் வளைந்திருக்கும். அப்படி உடல் வளைந்திருப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு கேட்டை உண்டு பண்ணுகிறது. அடுக்கு மெத்தை போட்டு சொகுசாகப் படுத்திருப்பதும் பொருந்தாது.

கட்டிலின் மீது அல்லது தரையின்மீது சமமாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கின்ற படுக்கையைப் பயன்படுத்துவது உத்தமம். தலையணை மிக உயர்ந்ததாகவோ அல்லது தாழ்ந்ததாகவோ இருத்தலாகாது. தோளுக்கும் தலைக்கும் இடையில் உள்ள உயரத்திற்கு எற்ற அளவில் தலையணை அமைந்திருக்க வேண்டும். அது கடினமானதாக இருத்தல் ஆகாது. மிருதுவாயிருத்தல் பொருட்டுத் தலையணை ஒன்றுக்கு மேல் ஒன்று இருக்கலாம். முதுகின் மீது நெடுநேரம் தொடர்ந்து உறங்குவது முறையன்று. நெடு நேரம் வலப்பக்கத்தில் அல்லது இடப்பக்கத்தில் உடலை வைத்து முதுகும் நெஞ்சும் நிமிர்ந்திருக்கின்ற பாங்கில் உறங்குவது சாலச் சிறந்தது. நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறவர்கள் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் உறங்கிக் கொண்டே இருக்கலாம். நோயை அகற்றுவதற்கு உற்ற உபாயங்களில் உறக்கம் மிக முக்கியமானது.

11. உயிர்வாழ்க்கைக்கு நீர் பருகுவது முற்றிலும் அவசியமானது. நீர் பருகாது மனிதன் ஒருவன் இரண்டு நாளுக்குமேல் உயிர்வாழ்ந்திருக்க முடியாது. நீரில் நோயை உண்டுபண்ணும் நச்சுக் கிருமிகள் பல உருவெடுப்பது உண்டு. ஆதலால் தண்ணீரை முதலில் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு ஆற்றிக் குடிப்பது உத்தமம். உட்கொண்ட நீர் உடலுக்கு நன்கு பயன்படுகிறது. பிறகு மூத்திரமாக மாறி அது வெளியாகிறது. நாளொன்றிற்கு சுமார் ஐந்து தடைவ சிறுநீர் கழிப்பது இயற்கையின் அமைப்பு. மழைக்காலத்தில் பல தடவை சிறுநீர் கழிப்பதும் இயல்பு. நெடுநேரம் மூத்திரத்தை அடக்கிவைத்திருத்தல் ஆகாது. ஆப்பிடிச்

செய்தால் நேத்திரத்திற்கு அது கேடாக முடியும். வேறு பல நோய்களுக்கு அது காரணமாகும். நன்னீரை இடையிடையே உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் உணவு உண்பதற்கிடையில் நீர் பருகுவது பொருந்தாது. உணவு உண்பதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பே நீர் அருந்துவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். உணவு அருந்தி அரைமணி நேரத்திற்குப் பின்பு நீரை வேண்டியவாறு பானம் பண்ணலாம். உடலில் அமைகின்ற சிறுநீரை அப்போதைக்கப்போது வெளிப்படுத்துவது உடல் நலனுக்குற்ற உபாயமாகும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு மூத்திரத்தின் தூர்நாற்றம் மிக்க குறைவாக இருக்கும்.

இனி மூத்திரத்தைப் பற்றிய கோட்பாடு ஒன்று உளது. அவரவர் மூத்திரத்தை அவரவரே நாளொன்றுக்கு ஒரு தடவை சிறிது பருகுவதால் பல நோய்கள் குணமடைகின்றன என்பது கோட்பாடு. இப் பழைய கொள்கையை இன்றைக்கும் பலபோர் கையாண்டு பார்க்கின்றனர். அதில் குணம் இருக்கின்றதென்றும் அவர்கள் பகிர்கின்றனர். பாண்டு நோய், மூத்திரம் அடைப்பு, காசம் முதலியவைகளை அது குணப்படுத்துகிறது என்கின்றனர். இது ஆராய்ச்சிக்குரிய விஷயமாகும்.

கால்நடைகளும் ஏனைய சில விலங்குகளும் இடையிடையே தான் கழிக்கின்ற சிறுநீரை அருந்துவதைக் காணலாம். ஒருவேளை இது இயற்கையில் அமைந்துள்ள சிகிச்சை முறையாக இருக்கலாம்.

12. உடலை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு ஆகார நியதி முற்றிலும் அவசியமாகிறது. ஆகாரத்தின் வாயிலாகவே உடல் வாழ்க்கை நிலைபெற்று வருகிறது. உணவு உண்ணாது சில வாரங்களுக்கு மேல் மனிதன் உயிர் வாழ்ந்திருக்க முடியாது. அன்னத்தினின்று பிராண தத்துவம் உருவெடுக்கிறது.

காலை உணவு கடினமானதாக இருக்கலாகாது. இரவில் ஏற்ற உணவில் பெரும்பகுதி ஜீரணமான பிறகே உறங்கப்போவது உசிதம். பகல் உணவு முக்கியமானதாகவும், வயிறு நிறையவும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் ஜீரணக் கருவிகளைப் பாழ்படுத்துகின்ற முரட்டு உணவை ஏற்கலாகாது. அதை ஒதுக்குதல் முற்றிலும் அவசியம். பழுதுபட்டவைகளும், ஊசிப்போனவைகளும் உண்பதற்கு உதவமாட்டா. திணறுகிற பாங்கில் தேவைக்கு மீறிய உண்டியை ஏற்கலாகாது. முன்பு ஏற்ற உணவு முற்றிலும் செமித்துப் போக வேண்டும். பசி மிக எடுக்க வேண்டும். அதன்பிறகே புதிய உணவை உண்ணவேண்டும்.

அஜீரணத்தில் வருந்துகிறவன் தனக்கு விருப்பமாயுள்ள உணவை பிறர்க்கு எடுத்து மகிழ்வுடன் வழங்கி வருவானாகில் அவனுடைய ஜீரண சக்தி தானாக அதிகரிக்கிறது. அவ்வுணவைப் பிறர் மகிழ்வுடன் புசிப்பதைப் பார்த்து அவன் மிக ரசிக்க வேண்டும். தன்னிடத்து ஜீரண சக்தியை வளர்ப்பதற்கு அது உற்ற உபாயமாகிறது. “உண்டிக்கழகு விருந்தோடு உண்ணல்” என்பது மேலான கோட்பாடு. ஆசாரத்தின் பெயரால் சிலர் தனித்திருந்து உணவு ஏற்கின்றனர். ஆனால் பலருடன் கூடியிருந்து ஆகாரம் ஏற்பதே சாலச் சிறந்தது. ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பதற்கு அது உற்ற உபாயமாகிறது.

சமைப்பதற்கிடையில் சுவை பார்க்கும் பழக்கம் சிலர்க்கிடையில் உண்டு. இது பொருந்தாத பழக்கம். நாவடங்கியிருந்தும், மனமடங்கியிருந்தும் சமைக்கின்ற உணவை தெய்வத்திற்குப் படைக்கவேண்டும். இறைவனக்குப் படைத்து அதை புனிதப்படுத்த அவனிடம் பிரார்த்தனை பண்ண வேண்டும்.

உணவைக் கடவுளுக்குப் படைத்து உண்பதால் அது ஈசுவர பிரசாதமாக மாறுகிறது. உடலின் ஆரோக்கியத்திற்காகவும், திட்பத்துக்காகவும் அமைந்துள்ள தேவாமிர்தமாக அதைப் பாவித்தல் வேண்டும். தன் இனத்துடன் காகம் உணவைப் பகிர்ந்துண்பது போன்று உற்றாருடனும் விருந்தினருடனும் கூடியிருந்து போஜனம் பண்ணுவது நல்ல பழக்கமாகும். பேருண்டிக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். உடனடியாக உடல் உழைப்போ, மனோ முயற்சியோ செய்வது பொருந்தாது. உடனடியாக உறங்கப்போவதும் பொருந்தாது. பிறருடன் மகிழ்வற்றிருந்து சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்ட பிறகே உழைப்பில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.

உணவு அருந்துகின்ற வேளையில் வியாகுலப்படுத்தல், சினந்துகொள்ளல், பொறாமைப்படுதல், பதைபதைப்புடன் இருத்தல் ஆகிய மனநிலைகள் பல கேடுகளை உண்டுபண்ணும். அது நோயாக வடிவெடுக்கும். இனிமையும் மகிழ்ச்சியும் உள்ளத்தில் குடிக்கொண்டிருப்பது முற்றிலும் அவசியம். அப்பொழுது உணவு அமிர்தமாக மாறுகிறது.

13. உண்ட உணவில் உடலுக்கு பயன்படாத பகுதி மலமாக மாறுகிறது. அதே விதத்தில் உடலைச் சுத்தப்படுத்திய நீர் மூத்திரமாக மாறுகிறது. மலம், மூத்திரம் ஆகிய இவைகளிரண்டையும்

அப்போதைக்கப்போது வெளிப்படுத்துவது உசிதம். மலக்கட்டும், மூத்திரக் கட்டும் பலவிதமான நோய்களுக்கு ஏதுவாகின்றன. அதற்கு இடந்தராது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்திருந்ததும் மலம், மூத்திரம் கழிவது நல்ல பழக்கம். பலபேர் பொது இடத்தில் எங்கு வேண்டுமானாலும் சென்று மலஜலம் கழிக்கின்றனர். ஆரோக்கியத்திற்கு அது முற்றிலும் ஒவ்வாதது. இக்காலத்தில் நல்ல முறையில் கக்கூஸ் கட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை மட்டுமே பயன்படத்த வேண்டும். பின்பு அவைகளை மிகச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தூர்நாற்றம் சிறிதளவும் அங்கு இருக்கலாகாது. மகாத்மா காந்தி ஒரு கோட்பாடு பகர்ந்துள்ளார். பூஜை அறை, சமையல் அறை, கக்கூஸ் ஆகிய மூன்றையும் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் இடம்மாற்றிக் கொள்கின்ற பாங்கில் அவைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கப் பயின்றிருக்கிறவர்களே பண்பட்டவர்களாம். குக்கூஸ் இல்லாத கிராமத்துப் பக்கம் வாழ்ந்திருக்கின்றவர்கள் தூரத்தில் சென்று சாகுபடி நிலத்தில் சிறிது மண்ணைத் தோண்டி அதில் மலஜலம் கழித்து மண்ணைப் போட்டு மூடிவைத்துவிட்டு வருவார்களானால் அது நல்ல பழக்கமாகும். ஆரோக்கியத்துக்கு ஒத்திருப்பதோடு கூட பூமிக்கு அது நல்ல வளமாகிறது. உலகில் உள்ள நாடுகளுள் சீனா தேசம் ஒன்றுதான் மலத்தையும், மூத்திரத்தையும் சிறிதளவும் வீண்போக விடாது பூமியில் போட்டு நிலவளத்தை நன்கு காத்து வருகிறது. நம்மவர்களும் அம் முறையைக் கையாளக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

உடல் ஆரோக்கியத்துக்குக்கேற்ற அளவு மலத்திலும் மூத்திரத்திலும் தூர்நாற்றம் குறைந்திருக்கும். தூர்நாற்றம் அதிகப்பட்டிருப்பதற்கேற்ப உடலில் நோய் இடம் பெற்றிருக்கிறது

என்பது வெளியாகிறது. கால்நடைகள் கடினமான சாணத்தையும் புழுக்கைகளையும் கழிக்கின்றன. அவைகள் நோய்வாய்ப்பட்டால் சாணமும் புழுக்கைகளும் அவைகளுக்குரிய வடிவத்தை இழந்து விடுகின்றன. இதே கோட்பாடு மனிதனுக்கும் உரியதாகிறது. உடல் திட்பத்தோடு இருக்கிறவன் வெளிப்படுத்துகின்ற மலம் கெட்டியாகவும் தூர்நாற்றம் வீசாமலும் இருக்கும்.

இக்காலத்திய மருத்துவத்துறை மனிதனுடைய மலத்தையும் மூத்திரத்தையும் ஆராய்ச்சி பண்ணி அவனைப் பிடித்துள்ள நோயைக் கண்டுபிடிக்கிறது. முனிதன் எத்தகைய மலம் ஐலம் கழிக்கிறான் என்பதைப் பார்த்து அவன் தனக்குத் தானே தன் உடல்நிலையைக் கண்டுகொள்ள முடியும். நாள் ஒன்றிற்கு சுமார் ஐந்து தடவை சிறுநீர் பெருக்குவதும் ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவை மலம் விலக்குவதும் இன்றியமையாத செயல்களாகின்றன. இவை இரண்டும் நெடுநேரம் உடலிலே கட்டுண்டு கிடக்கின்ற பொழுது இவைகள் நஞ்சு ஆக மாறி நோயை வளர்க்கின்றன. ஆதலால் மலக் கட்டுக்கு எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இடம் கொடுக்கலாகாது. மலக்கட்டு என்னும் நோயில் வருந்துகிறவர்களும் உண்டு. உணவை ஒழுங்குபடுத்தி உடல் உழைப்பில் அதிகம் ஈடுபட்டால் மலக்கட்டு நோய் தானாக அகன்று போம்.

இளகிய பாங்கில்மலம் பிரிவதும் அது அடிக்கடி பிரிந்து போவதும் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதற்கான அறிகுறியாகும். உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதன் வாயிலாகவே இந்த நோயை அகற்றுவது சாத்தியம். நோயைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு அமைந்துள்ள பல உபாயங்களுள் மலஐலப் போக்கு மிக முக்கியமானது. இது இயற்கை கொடுத்துள்ள வசதியான கொடையாகிறது. உடலைத் திண்ணியதாக வைத்திருக்க விரும்புகிறவன் மலம், மூத்திரம் ஆகிய



இவைகளின் கழிவை ஒழுங்கான நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

14. பல்லைச் சரியாகப் பாதுகாக்கக் தெரியாமையினால் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. காலையில் எழுந்து மலஜலம் கழித்தான பிறகு பல் துலக்குதல் முற்றிலும் அவசியம். பல்லில் கட்டியுள்ள உமிழ்நீர் விசமாக மாறுகிறது. ஆகையால்தான் பல் துலக்குவது முற்றிலும் அவசியமாகிறது. விலங்குகள் பல் துலக்குவதில்லை. ஆனால் பல் துலக்குவது மனிதனுக்கு முற்றிலும் அவசியமாகிறது. அதற்கேற்ற வசதிகள் மனிதனுக்கு முற்றிலும் அமைந்திருக்கின்றன. “ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி” என்பது பழமொழி. ஆலமரத்தின் விழுதும் கருவேல் மரத்தின் குச்சியும் பல் துலக்குவதற்கு நன்கு உதவுகின்றன. அவைகளில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள துவர்ப்புப் பசை பல்லிலுள்ள நோயை அகற்றுகிறது. நாள்தோறும் பல் குச்சியை மாற்றுவதால் அதில் நலனே நிறைந்திருக்கிறது.

இக்காலத்தில் பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்குவது சர்வ சாதாரணம். இதில் வசதி, கேடு இரண்டும் இருக்கின்றன. பல் சந்துக்களிலுள்ள அழுக்குகளைச் சுரண்டிக் கொண்டு வருவது வசதி. ஈறுக்குப் பலஹீனத்தை உண்டபண்ணுவது அதிலுள்ள கேடு. பின்பு அந்தப் பிரஷை நன்றாகச் சுத்தப்படுத்தி வைக்காவிட்டால் அதில் ஓட்டியிலுள்ள உமிழ்நீர் விஷமாக மாறிப் பல்லுக்கு விரைவில் நோயை உண்டுபண்ணும். சுத்தமான பிரஷ் கொண்டு துலக்கவும். பிறகு கைவிரல்களால் ஈறை நன்றாகத் தேய்த்துக் கொடுக்கவும் செய்வது அவசியமாகிறது.

உமிக்கரியில் சிறிதளவு உப்பைக் கலந்து கை விரலால் பல்லைத் துலக்குவதும் நம் நாட்டுப் பழைய வழக்கம். இதில் செலவு ஒன்றும் கிடையாது. நலன் அனைத்தும் இதில் அடங்கியிருக்கிறது. Tooth brush லும் paste என்கின்ற பசையிலும் நலன் கேடு இரண்டும் அமைந்திருக்கின்றன. அதில் பணச் செலவு அதிகம். பல் துலக்கி வாய் கொப்பழிக்கின்ற அதே வேளையில் நாளைத் தொண்டை வரையில் தேய்த்துக் கொடுத்து அதில் படிந்திருக்கின்ற கோழையை வெளிப்படுத்துவது முற்றிலும் அவசியம். தொண்டையில் படிந்துகிடக்கின்ற கோழையையும், பல் சந்தியில் ஓட்டியிருக்கின்ற அழுக்கும் பலவிதமான நோய்களுக்கு முகாமையாகின்றன.

நாளை வெளியே நீட்டி கண்ணாடியில் பார்க்க வேண்டும். சுத்தமான நாவு செந்நிறமுடையதாயிருக்கும். அதில் வெள்ளைப் படலம் படியாதிருப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு அறிகுறியாகும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வெள்ளைப் படலம் நாவில் படிந்திருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உடலின் நிலை குலைந்து வருகிறது என்பதற்கு அறிகுறியாகும். உணவை அளந்து உண்டு அதைச் சரியாகச் செமித்து முறையாக மலஜலம் கழித்துவர வேண்டும். பிறகு முறையாகப் பல்துலக்கி நாவினின்று கோழையை வழித்தெடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் நோய்கள் தவிர்க்கப் படுகின்றன; நாவில் படலம் கட்டாதிருக்கும். வாயில் துர்நாற்றம் எடுக்காதிருக்கும். மிகச் சிறியவைகள் எனினும் இவைகளை மனிதன் நாள்தோறும் கவனித்து இந்த நியதிகளை அனுசரித்து வரக் கடமைப்பட்டிருக்கிறான்.

15. தங்கள் போக்கில் வளர்ந்து வருகின்ற பறவைகளும் விலங்குகளும் நோய்வாய்ப் படுவதில்லை. வாழ்வின் கடைசிப் பகுதியில் அவைகள் சிறிது நோயுற்றிருந்து மடிந்து போகின்றன. ஆனால் மனிதன் மட்டும் பிறந்தது முதற்கொண்டு வாழ்ந்திருக்கும் காலமெல்லாம் நோய்க்கு அடிக்கடி ஆளாகிறான். இயற்கையாக வாழும் பறவைகளுக்கும் விலங்குகளுக்கும் ஆஸ்ப்பத்திரிகளோ, வைத்தியசாலைகளோ எங்குமில்லை. ஆயினும் அவைகள் இனிது வாழ்ந்து வருகின்றன. மனிதன் அறிவுத் துறையில் முன்னேற்றம் அடைந்து வருவதற்கேற்ப வைத்தியத்திலும், ரண வைத்தியத்திலும் அதிவேக முன்னேற்றம் அடைந்து வருகிறான். புதிய புதிய நோய்களும் அதற்கேற்றவாறு உருவெடுத்து வருகின்றன. இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் ஒன்று உண்டு. மனிதன் உடல் உழைப்பை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு புறக்கணிக்கின்றானோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவனுக்கு நோய்கள் அதிகரிக்கின்றன. கிருஷி, கைத்தொழிற்சாலை முதலிய உடல் உழைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள வாழ்க்கை முறையில் நோய்வாய்ப் படுவது மிகவும் குறைவு. அத்தகைய உழைப்பாழிகள் நூறு பேர்க்கிடையில் ஐந்து அல்லது பத்து பேர்தான் ஏதோ சில நோய்களுக்குச் சிறிது காலம் ஆளாவார்கள். உடல் உழைப்பில்லாது ஜீவனம் பண்ணி வருகிறவர்கள் நூறு பேர்க்கிடையில் சுமார் ஐம்பதுபேர் அடிக்கடி ஆஸ்ப்பத்திரிக்குப் போகவேண்டிய நிலையில் நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். ஆதலால் இது விஷயத்தில் மனிதன் கருத்து மிகச் செலுத்த வேண்டும். உடல் உழைப்பிற்கு இடம் இல்லாத உத்தியோகங்களும்

தொழில்களும் பல உள. அவைகளில் ஈடுபடுகின்றவர்கள் மாலை நேரத்தில் ஓடியாடி விளையாட வேண்டும். அல்லது வசதிப்பட்டால் பூமியைத் திருத்துதல், விறகு வெட்டுதல், மூட்டை சுமத்தல், முதலிய உடல் உழைப்பை நாள்தோறும் ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணிநேரம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உடலில் வியர்வை ஏராளமாக ஊற்றெடுத்து வர வேண்டும். நோயைத் தடுப்பதற்கு நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் விழும்படி உழைப்பது அல்லது ஓடியாடி விளையாடுவது முற்றிலும் அவசியம். இக் கோட்பாட்டை நன்கு கடைப்பிடிப்பது நோயைத் தடுப்பதற்கு உற்ற உபாயமாகிறது. வியர்வை வந்துகொண்டிருக்கின்ற பொழுது சிறிது நேரம் அமைதியாக உட்காந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். வியர்வையில் நனைந்து போன உடையை வியர்வை அடங்கிய பிறகு மாற்றதல் வேண்டும். வியர்வையை முன்னிட்டு உடலில் கிளம்பியுள்ள உஷ்ணம் அடங்கிய பிறகு நீராடுவது உசிதம். அது சாத்தியப்படாத இடத்து உலர்ந்த துண்டைக் கொண்டு உடலை நன்கு துவட்டுதல் தேவை. அதன் பிறகு உலர்ந்திருக்கும் உடையை அணிந்து கொள்ளலாம். நோயைத் தடுப்பதற்கு இது மிக முக்கியமான உபாயமாகிறது.

16. “கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு”, “கூழ் ஆனாலும் குளித்துக் குடி” என்பது கோட்பாடு. அழுக்குப் படிந்துள்ள உடையை அணிந்திருத்தல் ஆகாது. வியர்வை நாற்றத்தில் ஊறியுள்ள உடையை அணிந்துகொள்ளலாகாது. நாற்றமெடுக்கும் படுக்கையில் உறங்கலாகாது. விழித்திருக்கின்ற பொழுதும் உறங்குகின்ற பொழுதும் மேனியின்மீது படிகிற உடை வகைகளும் படுக்கை

வகைகளும் சுத்தமானவைகளாகவும் இருக்க வேண்டும். நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்திலே வசித்திருத்தல் வேண்டும். படுத்திருக்கம் அறையில் ஏராளமாகக் காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும். தூய்மையில் வெளியிலிருக்கும் காற்றுக்கும் அறைக்குள்ளே இருக்கும் காற்றுக்கும் எந்தவிதமான வித்தியாசமும் இருக்கலாகாது. சுவாசிப்பதற்குரிய காற்றைப் பற்றிய கோட்பாடு இதுவேயாம்.

மேனியின் மீது சில நிமிஷங்களாவது சூரிய வெப்பம் படியுமானால் அது மிக நன்று. உடல் நோய்வாய்ப் படாதிருக்கும்படி தடுக்கின்ற சக்தி சூரிய வெப்பத்திற்கு உண்டு. சூரிய வெப்பமும் வெளிச்சமும் ஆரோக்கியத்திற்கு முற்றிலும் இன்றியமையாதவைகளாம். இவையிரண்டும் இயற்கைத் தாய் தந்துள்ள வரப்பிரசாதங்களாகின்றன. இவைகளை நன்கு பயன்படுத்த மனிதன் கடமைப்பட்டிருக்கிறான்.

நீர் வசதி ஏராளமாக இருக்கும் இடத்தில் வசிக்கிறவர்கள் அதிகாலை ஒருதடவை, மாலை ஒருதடவையாக இரண்டு தடவை நீராடும் நல்ல பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அது சாத்தியப்படாத இடத்து நாள் ஒரு தடவையாவது அதிகாலையில் குளிர்ந்த ஐலத்தில் நீராடுதல் வேண்டும். சிரசிலிருந்து பாதம் வரையில் நன்றாக நீர் படிதல் வேண்டும். சிக்கனமாகத் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டிய சூழ்நிலையில் வசிக்கிறவர்களும் தலையிலிருந்து கால் வரையில் உடலை நன்கு நனைத்து நீராடக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். சிலர் தலையை நனைப்பதில்லை. கழுத்திலிருந்து கீழ்ப்பகுதியை மட்டும் நனைத்து நீராடுகின்றனர். அதனால் உஷ்ணம் தலைக்கு ஏறுகிறது. கேடு பல அதினின்று வருகிறது.

வியர்வையின் வாயிலாக உடலுக்கு உள்ளேயிருக்கும் அழுக்கு வெளியில் வந்து படிகிறது. அந்த அழுக்கை ஸ்நானத்தின் வாயிலாகக் கழுவி அப்புறப்படுத்துவது அவசியமாகிறது. இல்லையேல் நோயை வரவழைக்க மேனியின் மீதுள்ள அழுக்கே முகாமையாகிறது. நீராடிய பிறகும் உடலில் வியர்வை உண்டான பிறகும் உடனடியாக உழைப்பிலோ நடமாட்டத்திலோ ஈடுபடலாகாது. சுமார் அரைமணி நேரத்திற்காவது உடல் ஓய்வில் இருப்பது அவசியமாகிறது. இக் கோட்பாடும் கவனத்துக்குரியதாகும்.

16. வாழ்நாள் முழுவதிலும் நோய்க்கு இடங்கொடாது வாழ்ந்திருக்க எல்லாருக்கும் இயலுவதில்லை. ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் ஏதேனும் ஒருவித நோய் எப்பொழுதாவது உடலை வந்து தாக்குகிறது. அத்தகைய நோய்களில் சில உடலைத் திருத்தியமைப்பதற்கென்று அமைகின்றன. வேறு சில நோய்கள் தோன்றி இருந்து மறைகின்றன. அவைகளால் உடலுக்கு நலனுமில்லை, கேடுமில்லை. இன்னும் சில நோய்கள் உடலைத் துன்புறுத்துதற்கென்றே வந்தமைகின்றன. என்ன பாங்கிலே எத்தகைய நோய் வந்து வாய் த் த காலையிலும் அவைகளைச் சகித்துப் பழக மனிதன் கடமைப்பட்டிருக்கிறான். சகிப்புத் தன்மை வாய்ப்பதற்கரிய பெரிய பேறு ஆகிறது. கஷ்டதசைகளை மனிதன் சகித்துப் பழகுவது போன்று நோயைச் சகித்திருப்பதற்கும் அவன் கடமைப்பட்டிருக்கிறான். நோய் தோன்றத் தோன்ற அதைக் குறித்து அல்லல் படும் மாந்தர் இருக்கின்றனர். அல்லல் படுவதால் நோயின் வேகம் அதிகரிக்கிறது. அமைதியுடன் அதைப் பொறுத்துக் கொள்வதால் நோயின் வேகம்

தணிகிறது. சகிப்புத் தன்மை உள்ளத்துக்குரியது. அது உடலுக்குரியதன்று. உடல் நோய்வாய்ப்படுவது இயற்கையின் கூறு. உள்ளம் அதைக் குறித்து அல்லல் படுவது மனிதனுடைய மடமையின் விளைவு. மன நோய் மேனியின் நோயை விடக் கொடியது. மேனியின் நோயை மருந்தைக் கொண்டும், காலத்துக்கு உட்படுத்தியும் களையலாம். மருத்துவர்களும், வைத்தியர்களும், டாக்டர்களும் உடலைப் பிடித்துள்ள பிணிகளை அகற்ற வல்லவர்கள். மனதைப் பிடித்துள்ள மனநோய் என்னும் பிணியைத் தானே அகற்றிப் பழகவேண்டும். அது எல்லாருக்கும் சாத்தியப் படாது. பயிற்சி பண்ணுபவர்க்கே அது இயலுகிறது.

மனிதன் ஒருவன் கையில் கட்டி கிளம்புகிறது. அதனால் வலிமிக உண்டாகிறது. நாள் ஏற ஏற அது பழுத்து வருகிறது. வலியும் அதிகரிக்கிறது. அடுத்த நாள் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோய் அந்தக் கட்டியை அறுத்தெடுப்பது அவசியம் என டாக்டர் முடிவு கட்டுகிறார். அந்த முடிவை நோயாளியிடம் தெரிவிக்கிறார். இனி நோயாளிகளுள் மூன்று தரத்தார் இருக்கின்றனர். கடைத்தரமான நோயாளி நாளைக்கு கட்டி அறுபடுவதை முன்னிட்டு இன்றைக்கே கதறிப்பதறி அழ ஆரம்பிக்கிறான். அதை அறுக்க வேண்டாம் என கெஞ்சிக் கேட்கிறான். தன் தலைவிதியை நொந்துகொள்கிறான். இங்கனம் துயரத்தை அவன் பன்மடங்கு பெரிதாக்கிக் கொள்கிறான். உடல் நோய்க்கு உறுதுணையாக மனநோய் இருந்து கொண்டு அதன் கொடுமையை அதிகப்படுத்துகிறது. இதைத் தரமான நோயாளி கட்டியை அறுக்கின்றபொழுது மட்டும் துயரப் படுகிறான். தலைத்தரமான நோயாளியோ

அந்த வலியைச் சகித்துப் பழுகுகிறான். மன உறுதி படையாதவன் அனாவசியமாகத் துன்பப்படுகிறான்.

17. மனதை உடைத்திருப்பவன் மனிதன். இந்த மனிதனிடத்துச் சிறப்பு ஒன்று உண்டு இதை மகோன்னதமான நிலைக்கு எடுத்துச் செல்லலாம். இதை அதி விரைவில் பாழ்படுத்தலாம். அறியாமையினால் பாழ்படுத்தப்பட்ட மனதை விவேகத்தால் மீண்டும் விரைவில் திருத்தி அமைக்கலாம். நல்ல விவேகம் படைத்திருப்பவனுக்கு மனதைத் திருத்தியமைக்க நெடுநாள் தேவையில்லை. இருட்டு அறைக்குள் தீபத்தைக் கொண்டு வந்தவுடனே இருள் மாயமாய் மறைந்து போவது போன்று விவேகத்தின் துணை கொண்டு மனிதனுக்கு மனதை அதிவிரைவில் அல்லது அக்கணத்திலேயே திருத்தியமைக்க முடியும். உடலை வாட்டுகின்ற நோய் பிராரப்த கர்மத்தின் விளைவு முன்வினைப் பயன் என்பது அதன் பொருள், நேற்றுச் செய்ததும் முன் வினையாகும். முற்பிறப்பில் செய்ததும் முன் வினையாகும். உடலை அது வாட்டுவதற்கிடையில் மனது அதில் சம்பந்தப்படா திருக்கலாம். அதற்கொரு சான்று:

சுமார் எழுபது வருஷங்களுக்கு முன்பு சென்னைக்கு அருகில் பெரம்பூர் என்னும் பகுதியில் சித்தபுருஷர் ஒருவர் இருந்தார். அவரைப் பலர் பைத்தியம் என எண்ணினர். சிலர் அவரைச் சித்த புருஷர் எனப் போற்றினர். அவருடைய கெண்டைக் காலில் கொப்புளம் ஒன்று உதித்தது. அது உடைந்து புண் ஆனது. பின் அது ஆறவில்லை. அது புழுப்புழுத்துப் போயிற்று. சித்த புருஷரோ அதைக் கருத்தில் வாங்கவில்லை. ஒருநாள் அவர் ஒரு மரத்தடியில் அமர்ந்திருந்தார். கெண்டைக்கால் புண்ணில் நெளிந்து கொண்டிருந்த புழு தரையில் விழுந்து திணறியது. சித்த புருஷர் அதை உலர்ந்துபோன சருகு ஒன்றில் எடுத்தார். “உன் சொந்த



இடத்தினின்று விலகி நீ ஏன் வேதனைப்படுகிறாய்”? என்று இயம்பிக் கொண்டு அதைப் புண்ணில் போட்டு வைத்தார். நோயாளிகளுக்கு இதில் பாடம் இருக்கிறது. உடலைத் தன்னுடையது என்று அவர் அபிமானிக்கவில்லை. புண்ணைப் புழுக்களுக்கு இருப்பிடம் எனப் பொருள் படுத்தினார். ஆதலால் கீழே விழந்த புழுவை மீண்டும் எடுத்து அதற்குச் சொந்தமான இடத்தில் வைத்தார். அவர் செய்தது போன்று மனதை மேனியினின்று பிரித்தெடுக்கத் தெரிந்து கொள்கிறவர்களுக்கு மேனியைப் பிடித்துள்ள நோய் மனதைத் துன்புறுத்த மாட்டாது. பயிற்சியால் சற்று ஏறத்தாழ மக்கள் எல்லாரும் இப் பெருநிலையை அடையப் பெறலாம்.

மனிதன் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் மன நோய்களை அகற்றலாம். நல்லறிவே அந்த நோய்களை நீக்குதற்கேற்ற நல்ல மருந்தாகிறது. உடலுக்கும் விருத்தாப்பியதசை உண்டு. ஆனால் மனதை மனிதன் யாண்டும் இளமையிலேயே வைத்திருக்கலாம். இது மனத்திற்குரிய மற்றொரு மகிமையாகிறது. யாண்டும் அமைதியாயிருத்தல், விருப்பு, வெறுப்புக்கு ஆளாகாதிருத்தல், புகழ்ச்சி, இகழ்ச்சிகளைப் பொருள்படுத்தாதிருத்தல் வெற்றியையும் தோல்வியையும் நடுநிலையிலிருந்து ஏற்றுக்கொள்ளுதல் ஆகிய பண்புகளில் மனிதன் ஊறி வளரவேண்டும். அங்ஙனம் மனதை யாண்டும் நடுநிலையில் வைத்திருக்கிறவனுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் நல்ல வாய்ப்பாகிறது.

துயரப்படுத்தல் பொல்லாத மனநோய் ஆகிறது. எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் துயரப்படாத மேலான மன நிலையை மனிதன் வளர்க்கலாம். “இன்பமே என்நாளும் துன்பமில்லை” என்றார் அப்பர் சுவாமிகள். இப் பெரு நிலையை யார் வேண்டுமானாலும் பழக்கத்தால் கொண்டு வரலாம்.

18. உடலை எடுத்துள்ள மக்கள் எல்லோரும் இடையிடையே நோய்க்கு ஆளாக வேண்டும். யாருமே இதைத் தவிர்க்க முடியாது. மற்று நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பது கடவுள் பக்தியை வளர்ப்பதற்கு நல்ல சந்தர்ப்பமாகிறது. கடவுள் பக்தி இல்லாதவனுக்கும் கொடிய நோய் தோன்றி வாட்டுகிற பொழுது கடவுள் பக்தி தானாக வடிவெடுக்கிறது. பக்தி ஓங்க ஓங்க நோயின் கொடுமை மறைந்து பட்டுப்போகிறது.

பக்தர்களுள் தீவிரமான பக்தி வாய்க்கப் பெற்றவர்கள் நோயை நினைப்பதில்லை. நோயின் கொடுமை ஓங்க ஓங்க அவர்கள் கடவுள் சிந்தனையை உறுதிப்படுத்துகின்றனர். இரண்டாந்தரமான பக்தர்கள் இன்னொரு போக்கில் வழத்துகின்றனர். “நோயைக் கொடுத்துள்ள இறைவா, இந்த நோயைச் சகிப்பதற்கான உறுதியையும் கொடுத்தருள்வாயாக” என்று வேண்டுகின்றனர். பின்பு நோயைச் சகித்துப் பழகுகின்றனர். சகித்திருத்தல் சிறந்த ஆத்ம சாதனம் எனக் கருதப்படுகிறது. சகிப்பை வளர்ப்பதற்கு நோய் மறைமுகமாக உபகாரம் செய்கிறது. ஆதலால் நோயாளிகள் கடவுள் சிந்தனையை வளர்ப்பதன் வாயிலாகா, சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்து வருவார்களாக. கடைத்தரமான பக்தர்கள் இறைவனிடம் குறை கூறுகிறார்கள். “இறைவா, இந்த நோயை அகற்றியருள்வாயாக. இதைச் சகிக்க என்னால் முடியாது” என்று கண்ணீரும் கம்பலையுமாகப் பிரார்த்தனை பண்ணுகிறார்கள். அது கடைத்தரமான பிரார்த்தனை என்றாலும் அதில் ஈடுபடுதற்கேற்ப நோயாளியினிடம் பக்தி உருவெடுக்கிறது. ஆக கடவுள் பக்தியை வளர்ப்பதற்கு நோயை நன்கு பயன்படுத்துதல் வேண்டும். இக் கோட்பாட்டை நோயாளி உறுதியாக உள்ளத்தில் வைத்துக் கொள்வானாக.

நோய்வாய் பட்டிருக்கும் பொழுது மனிதன் மனம் கலங்கியவனாக இருக்கின்றான். சில மதவாதிகள் அந்தச் சந்தர்ப் பத்ததைத் தங்கள் மதப்பிரசாரத்துக்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். “நீங்கள் வழத்தும் தெய்வம் வலிவற்றது அல்லது உயிரற்றது, அல்லது பிசாசு போன்றது, அதை வழத்த வேண்டாம். நாங்கள் வழத்தும் தெய்வமே உண்மையான கடவுள். அவர் உங்களைக் காப்பாற்றுவார். உள்ளன்போடு அவரை வழத்துங்கள். உங்களுக்காக எங்கள் தெய்வத்திடம் நாங்கள் பிரார்த்தனை பண்ணுகிறோம்” இப்படியெல்லாம் நயமாகவும், கவர்ச்சிகரமாகவும் மதபோதனை பண்ணுவார்கள், பேசுவார்கள், ஆனால் நோயாளிகள் அக் கூற்றில் மயங்கி விடலாகாது. எங்கள் தெய்வம் வேறு உங்கள் தெய்வம் வேறு என்று நல்லறிஞர்கள் ஒருநாளும் சொல்ல மாட்டார்கள். தெய்வம் ஒருவரே. அவருக்குப் பெயர்கள் பல. தாகசாந்தி பண்ணுகிற ஒரே பொருளைத் தண்ணீர் என்றும், ஐலம் என்றும், பானி என்றும், வாட்டர் என்றும் பலப்பல மொழிகளில் பலப்பல பெயரிட்டு அழைப்பது போன்று ஒரே பரம்பொருள் கணக்கற்ற பெயர்களால் அழைக்கப்பெறுகிறார். அந்த ஒரே பொருளைச் சிவம் என்றாலும், விஷ்ணு என்றாலும், அம்பிகை என்றாலும், கணபதி என்றாலும், முருகன் என்றாலும், அல்லா என்றாலும், கர்த்தர் என்றாலும் இப்பெயர்களெல்லாம் ஒரே மெய்ப்பொருளைத் தான் குறிக்கின்றன. இவ்வுண்மையினின்று நல்லறிஞர்கள் எக் காரணத்தைக் கொண்டும் பிசகலாகாது. அவரவர்க்கு ஐதீகமாக வந்துள்ள சமயத்தை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொண்டு கடவுள் பக்தியை வளர்த்து வரவேண்டும்.

மனதை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும். உள்ளத்தினுள்ளே பேரானந்த சொருபமாகவும் பேரறிவ சொருபமாகவும் அருட்பெருஞ்

ஜோதியாகவும் கடவுள் வீற்றிருக்கிறார் என்று ஆழ்ந்து உணரவேண்டும். இந்த உணர்விலே சில நிமிஷ நேரம் உறுதி பெற்றிருந்தால் இப் பயிற்சிக்குத் தியானம் என்று பெயர். காலையிலும் மாலையிலும் இதை உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

நோயினின்று குணமடைந்த பிறகு கோயிலுக்குச் சென்று இன்னின்ன பாங்குகளில் கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுவேன் என்று சிலர் பிரார்த்தனை பண்ணிக்கொள்கிறார்கள். அப்படிப் பிரார்த்தனை பண்ணுவதும் நல்ல சாதனை முறையென அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. கோரிக்கையை நிறைவேற்றுவது பக்திக்குரிய நல்ல சாதனமாம்.

கடவுள் பக்தியை ஊட்டுகின்ற நூல்களை நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கும்பொழுது படிப்பதும், படிக்கக் கேட்பதும் கேட்ட விஷயத்தைச் சிந்தனை பண்ணுவதும் நல்ல ஆத்ம சாதனமாகும். ஆத்ம சாதனம் ஓங்குவதற்கேற்ப நோயின் கொடுமை மனதை வந்து தாக்குவதில்லை. ஆதலால் மனதைத் தெய்வ சிந்தனையிலேயே நிலைபெற்றிருக்கச் செய்வது நோய்க்கு இடங்கொடாது தடுப்பதற்கு உற்ற உபாயமாகிறது. நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கிறவர்கள் இறைவன் அருளால் மனத்திட்பம் வாய்க்கப் பெற்றவர்கள் ஆவார்களாக.

## வாழ்க்கைப் பதிவுகள்

ஈழமணித் திருநாட்டின் சிரம் என விளங்குவது யாழ்ப்பாணம். இதன் வடக்கே உள்ளது தெல்லிப்பழை. இங்கிருந்து ஒன்றரைக் கிலோ மீற்றர் கிழக்கே சென்றால் தென்மயிலைக் கிராமம் வரும்.

இது எழில் கொழிக்கும் வளம் மிகுந்தது. இங்கு வாழ்ந்த மக்கள் விவசாயிகள். அதனால் நிலம் என்னும் நல்லாளுக்குப் பச்சை உடுத்தி அழகு பார்ப்பதே இம்மக்களின் இச்சையாக இருந்தது.

இங்கே:-

ஊரின் நான்கு புறங்களிலும் ஆலயங்கள் உண்டு. அவற்றிலிருந்து மெல்லப்பரவும் மணியோசை அதன் நடுவே வேத பாராயணம், திருமுறை ஒதுதல் என்பன காலம் தவறாது நிகழும். இடையே விசேட காலங்களில் விசுவப் புலவரின் வீரபத்திர வசந்தன் நாடகம் அதற்குரிய பின்னணி இசைகளுடன் கண், செவி, மனம் முன்றினுக்கும் தெய்வீக உறவை வழங்கி நிற்கும்.

இங்கேதான் திருமதி பொன்னம்மா முத்துவேலு தொண்ணூற்று மூன்று ஆண்டுகட்கு முன்னர் பிறந்தார். இவரது பெற்றோர் தம்பிப்பிள்ளை செல்லமுத்து. அக்காலத்தில் வளம் பல பெற்றுச் சிறப்புடன் வாழ்ந்த பரமி நாகர் என்பவரின் மகள்தான் இந்தச் செல்லமுத்து என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இரு அண்ணன்மார், ஒரு தங்கை, ஒரு தம்பிக்கு நடுவே மூன்றாவது பிள்ளையாக பொன்னம்மா பிறந்தார்.

குழந்தை சிறுமியானாள்.

குத்திரக் கிணற்றிலிருந்து நீர் இறைக்கும் தந்தையின் முயற்சிக்குச் சிறுமியின் பிஞ்சுக் கரங்கள் உதவி வழங்கும். இரண்டு காளைகளுக்கும் நடுவே நின்று இவரும் சுற்றுவார், அவற்றிற்கு வழி காட்டுவார். தோட்டத்திற்கு வேண்டிய நீர் நிறையும். தந்தையின் வேலைப் பழுவும் இறங்கும். இவர் பருவமடைய முன்னரே இவரின் எதிர்காலக் கணவுகளோடு தந்தை தனது கண்களை மூடிக்கொண்டார்.

சிறுமி மங்கையானாள்.

பதினாறு வயதானாலும் இவரது தாயார் இவருக்கு அவ்வூரில் வாழ்ந்த சின்னப்பு பொன்னுப்பிள்ளை தம்பதியரின் மகன் முத்துவேலு என்பவரை மணம் முடித்து வைத்து மகிழ்ந்தார்.

இவர்களது இல்லறம் இனிதே சென்றது. அரசின் அளவையாளராகப் பணி செய்ததால் முத்துவேலு பெரும்பாலும் தூர இடங்களிலும் காடுகளிலும் வாழ்வதும் பணிசெய்வதுமான நிலையிலிருந்தார்.

இவர்களது இல்லறத்தின் பயனாகச் சிவபூபதி, தர்மபூபதி, சிவசேகரம், தருமசேகரம், ஜெயபூபதி, என்னும் ஐந்து பிள்ளைகளுக்குத் தாயாகினார். பிள்ளைகளை நோய் நொடியின்றி கண்ணின் மணிபோலக் காத்துக் கல்வி புகட்டி இறை உணர்வோடு வளர்த்தார். இவரது அன்னை, உடன் பிறந்தவர்கள் அவ்வப்போது இவருக்கு வேண்டிய உதவிகளை வழங்கினர்.

பிள்ளைகளுக்கு உரிய பருவத்தில் மணம் செய்வித்து நன் மருமக்கள், பேர்ப் பிள்ளைகள், பூட்டப் பிள்ளைகளைக் கண்டு அவர்களது அன்பில் திளைத்திருந்தார்.

கட்டுவன் ஞானவைரவர் இவரது குலதெய்வம். இறைபணியில் மிகுந்த நாட்டம் கொண்ட இவர் விரதம், நோன்புகள் பலவற்றை முறைப்படி தவறாது மேற்கொண்டார். அதனால் உடல், மனம் கடந்து தனது ஆத்மாவை வாழவைக்கும் நிலையைப் பெற்றார். இவரது வாழ்வில் இன்பம், ஒற்றுமை ஓங்கியது.

இவர் வாழும் காலத்தில் உறவுகளுக்கும் ஊருக்கும் தன்னாலான உதவிகளைச் செய்து வாழ்வின் பயனைப் பெற்றார்.

தனக்கு முன்பே தனது கணவர் காலமாகவேண்டும் என்று இறைவனை வேண்டி வணங்குவார். அவ்வாறே 1991ஆம் ஆண்டு அவர் ஈசன்பதம் சேர்ந்தார். அவருக்கு வேண்டிய பணிவிடைகள் செய்து பக்குவமாக அவரை அனுப்பி வைத்தார்.

2006-ஆம் ஆண்டு தனது மூத்த மகன் சிவசேகரத்தையும், 2011-ஆம் ஆண்டு மூத்த புதல்வி சிவபூபதியையும் இழந்து துன்புற்றார்.

இடையே நாட்டின் போர்ச்சூழல் காரணமாக பல தடவைகள் இடப் பெயர்வுகள் நிகழ்ந்தன. 2008-இன் இறுதிப் பகுதியிலிருந்து 2009 பங்குனி மாதம் வரை பதினொரு இடங்களுக்கு இடம் பெயர்ந்தார். “கூடாரமடித்து வாழ்” என்று யேசுநாதர் கூறியதற்கேற்ப நிலையாமையை உணர்ந்து வாழும்

அனுபவத்தைப் பெற்றார். ஆத்மா பலம் அடைந்தது.

2009, 2010 களில் வவுனியாவிலும், வாழைச்சேனையிலும் வாழ்ந்தார். 2011 இலிருந்து கிளிநொச்சியிலும் பின்னர் உரும்பிராயிலும் வாழ்க்கை. அந்த ஆண்டு மார்கழி மாதம் தனது 93வது வயதில் இளைய மகன் தருமசேகரத்துடன் இந்தியாவுக்குப் பயணித்தார்.

பகவான் ஸ்ரீ சத்திய சாயி பாபாவின் சமாதியை மட்டும் தரிசிப்பேன் என்று கூறி அப்பெரும் பேற்றினைப் பெற்றார். முன்னர் நோயுற்ற வேளைகளில் மருந்துகளை விடுத்து ஸ்வாமியின் விபூதியையே மருந்தாகக் கொண்டு வாழ்ந்தவர். அதில் சுகமும் கண்டவர்.

ஸ்வாமியின் அருட்கருணை அவரைத் தரிசித்த நான்கு மாதங்களுக்குள் அவருக்கு ஆன்ம விடுதலையளித்தது. 20.04.2012 அதிகாலை சலனம் ஏதுமின்றி இறைவனடி சேர்ந்தார், அவன் நீழலில் நீங்காப் பெருவாழ்வு பெற்றார்.

ஜய் சாய் ராம்

மனிதன் உண்ணவும், உறங்கவும் இங்கு வரவில்லை. அவன் தன்னை ஒழுக்கமான செயற்பாடுகளினால் தன்னை இருக்கின்ற தெய்வீகத்தினைக் கொண்டு வெளிப்படுத்த வந்தள்ளான். அதனாலேயே அவனை வியக்தி (தனிப்பட்டவன்) என அழைக்கின்றோம். வியக்தாவை (தெளிவு) உருவாக்கப்பவன் சக்தி (வல்லமை) அவனை உள்ளது. தெய்வீக விசை அவனை இயக்குகின்றது.

இந்த காரணத்திற்காகவே அவனுக்கு இந்த உடலும் புத்திக் கூர்மையும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. அதனைக் கொண்டு அவன் அதனைக் கட்டுப்படுத்தி பயனுள்ள செயற்பாடுகளுக்கு அவற்றை திசை திருப்பிட வேண்டும். இதனை நீங்கள் தர்ம நிஷ்டா மற்றும் கர்ம நிஷ்டா ஒழுக்கம் மற்றும் நல்ல செயல்களை விடாது சீராக புரிந்து வருதல் ஆகியவற்றின் மூலம் அடையலாம்.

ஸ்ரீ ஸத்திய ஸாயி



## நன்றி நவிலல்

எமது குடும்பத்தின் அக்ஷய பாத்திரமாகத் திகழ்ந்து எமக்கெல்லாம் நல்வழிகாட்டி, எம்மை விட்டுப்பிரிந்து சிவபதமடைந்த

**திருமதி. வொன்னம்மா முத்துவேலு**

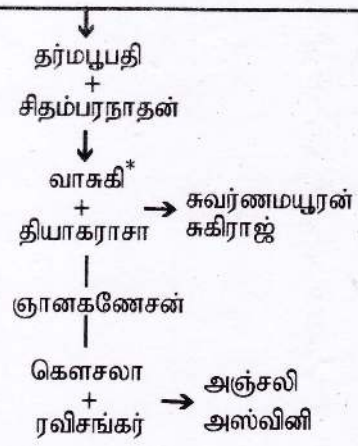
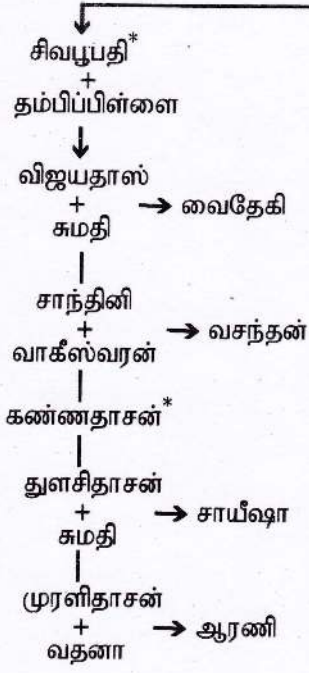
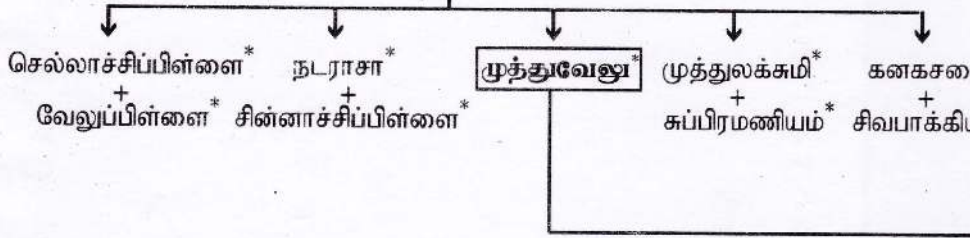
அவர்களின் மறைவுச் செய்தி கேள்வியுற்று எமது குடும்பத்திற்கு ஆறுதலும் அனுசரணையும் வழங்கியவர்களுக்கும், அன்னாரின் ஈமைக்கிரியைகளில் பங்கு பற்றியவர்களுக்கும் அந்தியேட்டி வைபவத்தில் கலந்து எமது தெய்வத்தின் ஆத்மா சாந்திக்காகப் பிரார்த்தித்த அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் மேலும் அன்னாரின் இறுதிக் காலங்களில் அன்னாருக்குப் பணிவிடை செய்து உதவிய எமது உறவினர் திரு. சங்கர் கணேஸ் (கண்ணன்), அவரது மனைவி மதுரா குடும்பத்தினருக்கும், அன்னார் சகவீனமுற்று இருந்த வேளையில் பக்கத்தில் இருந்து பலவழிகளிலும் உதவி புரிந்த திருமதி .சி. சிவனேஸ்வரிக்கும் (சாந்தி) இறுதிக் கிரியைகளில் நன்கு உதவி புரிந்த திரு. ஜெயராசா அவர்கட்கும் எமது உள்ளம் கனிந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

பழைய மருந்தக ஒழுங்கை,  
உரும்பிராய்.

அன்புடன்  
குடும்பத்தினர்.



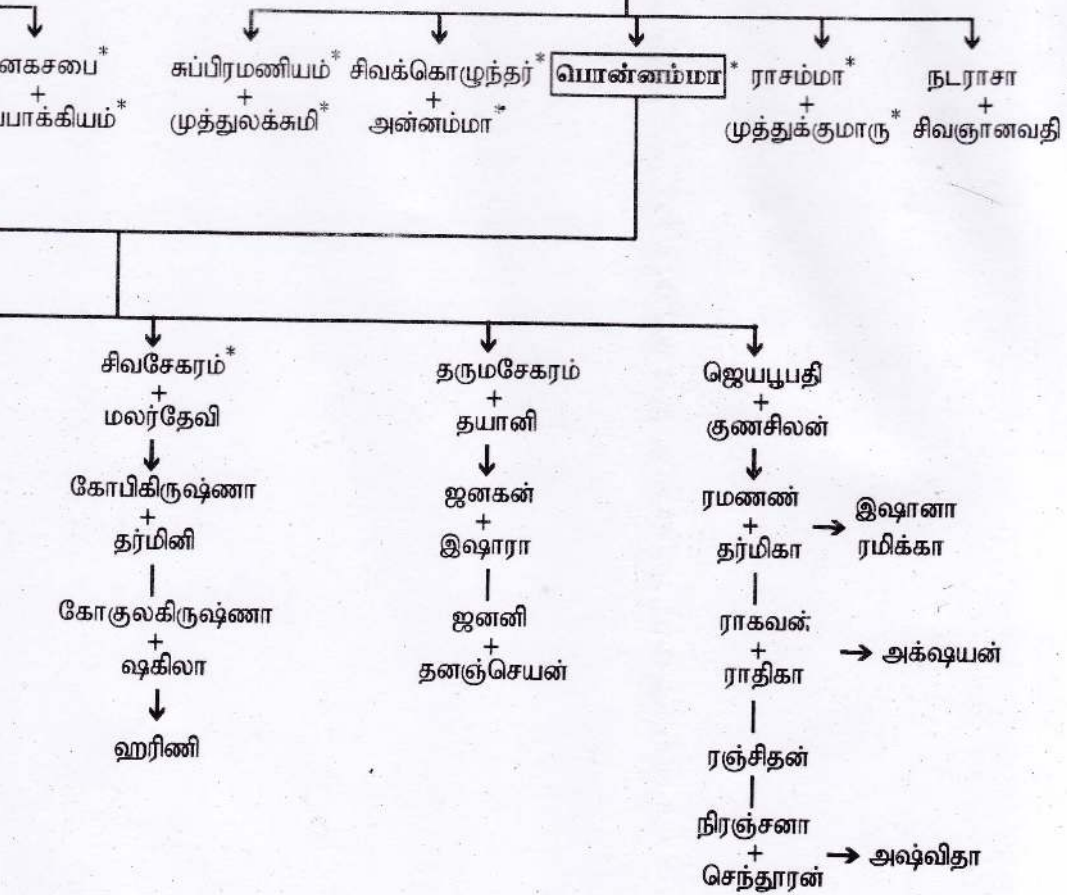
## சின்னப்பு\* + வொன்னுப்பிள்ளை\*



\* சிவபாதம் அமை

# சாவளி

தம்பிரியிள்ளை\* + செல்லமுத்து\*



அடைந்தவர்கள்







