

16 MAY 1991
சிறைக்கப்பட்டுவந்து
உரிய நடவடிக்கைகளை
ஆணைப்படுத்துக

1252
அனுபவ வைத்தியங்களும்
ஆரோக்கிய உணவுகளும்

சென்னை
17-5-1991
மணி
பின்பு

திருக்குறள் மணிகள்

PUBLIC LIBRARY

விநாயகர் அரிசி ஆலை தருமநிதி
இலவச வெளியீடு

615
அடி

அனுபவ வைத்தியங்களும்
ஆரோக்கிய உணவுகளும்

PUBLIC LIBRARY
JAFFNA.

ராஜாபுரம்
கலாநி மகிழ்ச்சி
புத்தக அலகம்

திருக்குறள் மணிகள்

82125

விநாயகர் அரிசி ஆலை தருமநிதி
இலவச வெளியீடு

மனிதனின் தலையீட்டின்றி தாமாக இயங்குவற்றையே இயற்கை என்கின்றோம்.

இந்த இயற்கை அன்னையின் விநோதங்களுள் ஒன்றுதான் செடி கொடிகள் தாவரங்கள்.

காட்டிலே, வீட்டிலே, வீதியிலே நலிந்து மெலிந்து கிடக்கும் மரங்கள் செடிகொடிகள், புல்பூண்டுகள் யாவும் உயிர்வாழ்வன வற்றிற்கு, மனித ஆரோக்கியத்திற்கு அளிக்கும் பயன்களோ அளவிடற்கரியன. இவற்றின் நோய் நீக்கும் ஆற்றல் ஆங்கில வைத்தியர்களையும் அதிசயப்பட வைக்கும்படி அமைந்துள்ளது.

நாகரீகம் மிகுந்துள்ள இன்றைய உலகில் இந்த தாவர மூலிகைகளை அநாகரீகமாகக் கருதப்பட்டாலும் இவற்றைக் கொண்டு செய்யப்படும் இயற்கை வைத்தியம் மாற்ற முடியாத நோய்களையும் குணமாக்கும் சிறப்புடையன. நம் அன்றாட உணவில் இலைக் கறிவகைகளை உண்டு வருவோமாயின் அவை நம்மை நோயிடம் அழைத்துச் செல்வதிலிருந்து தடுக்கின்றன.

ஒவ்வொருவரும் தேகாரோக்கியமாக திடகாத்திரமாக வாழ வழிகாட்டும் அரிய பணியைச் செய்கிறது இந்த இயற்கை வைத்தியம். நாகரீகம் என்ற போர்வையிலிருந்து சற்றே விலகி எட்டிப் பார்த்தால் இந்த இயற்கை வைத்தியத்தின் இணையிலாச் சிறப்பு எளிதில் புலப்படும்.

இவ்வைத்திய முறைகளை தமிழ் வாணன் அவர்களும் வேறு பல பெரியார்களும் விபரித்துள்ளார்கள். அன்னார்களுக்கு நன்மை பெறும் மக்கள் சார்பான நன்றியறிதலையும் தெய்வீக ஆன்ம சாந்தியையும் வேண்டுகிறோம். இவ்விளக்கங்களில் சொல் தவறு தல் குறைகள் ஏற்பட்டிருப்பின் பிழை கருதாது அனுபவித்துப் பயனடையுமாறு வேண்டுகிறோம்.

வியாபாரிமூலை,
22-9-1988

நிர்வாகி

விநாயகர் அரிசிஆலை - தருமநிதி

உ
சிவமயம்

அனுபவ வைத்தியங்களும் ஆரோக்கிய உணவுகளும்

திருவள்ளூர் கூறுகிறார்;

நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தனிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.

இந்த இலக்கணம் பொருந்தக் கூடியவன் ஒருவன் உண்டு என்றால் அவன்தான் இயற்கை வைத்தியன்.

இயற்கை வைத்தியம் என்பது ஒரு மருத்துவ முறையே அல்ல, அது ஓர் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறை.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை என்பது வெறும் நோயற்ற வாழ்க்கை மட்டும் அல்ல, நம் நன்கு உழைத்துப் பாடுபடவேண்டும் என்ற ஆர்வம் கொள்ளும் அளவுக்கு உடலின் தகுதியும் உள்ளத்தின் மகிழ்ச்சியும் கலந்த உயரிய நிலையே ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பதாகும்.

நல்ல உடற்கட்டு உள்ளவர்கள்கூட வேலைசெய்ய மனமில்லாமல் சோம்பேறிகளாய்த் திரிவைதக் காண்கிறோம். அவர்கள் ஆரோக்கிய உடல் படைத்தவர் அல்லர்.

உழைப்பிலே ஊக்கம் உடையவராய் இருப்பதுதான் ஓர் ஆரோக்கியவானின் தலையாய அடையாளம்.

நோய் என்பது காலங்கடந்து நடைபெறுகிற வெளித்தள்ளும் இயக்கமே.

பசி எடுக்கும்போது மட்டுமே சாப்பிடுவது என்னும் பழக்கத்தை நாம் உறுதியாகக் கடைப்பிடித்து வருவோமாயின் நம் உடம்பிலே ஒரு நோயும் ஏற்படமாட்டாது.

அநாவது, நமது தவறான உணவு முறைகளையும் பிற பழக்க வழக்கங்களையும் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வே நம்மிடம் இல்லாதிருக்குமானால் அந்த உணர்வை நம் உள்ளத்தில் தோற்றுவிப்பதற்காக நம் உடம்பு நோய்வாய்ப்படுகிறது;

சுவாமிநாதர்
சுவாமிநாதர்
சுவாமிநாதர்

ஆரோக்கியக் குறைவான வாழ்க்கை முறைகளைக் கடைப் பிடிக்கக்கூடாது என்று எப்போது உறுதியாகத் தீர்மானிக் கிறோமோ அன்றே நம் நோய்கள் எல்லாம் எம்மைவிட்டு நீங்கி விடும் இது உண்மை உண்மை, முக்காலும் உண்மை.

உணவே உன்னுடைய மருந்தாக இருக்கட்டும், மருந்தே உன்னுடைய உணவாக இருக்கட்டும், இதுதான் அறிவுரை.

மருந்துபோல் உதவக்கூடிய உணவுகளையே நீ உட்கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாகப் பழங்கள் எல்லாவற்றையும் பச்சையாகச் சாப்பிடலாம். சமைக்கும்போது காய்கறிகளை தண்ணீரில்போட்டு அதிகம் வேகவைக்கக் கூடாது. வதக்குவதும் பொரிப்பதும் வறுப் பதும் அவற்றிலுள்ள தாது உப்புக்களைப் பாழாக்கிவிடும்.

காரம், புளி, உப்பு இவைகளைக் கூடுமானவரை குறைவாகவே சாப்பிடுங்கள். வெள்ளைச் சர்க்கரையில் எந்த ஒரு சத் துமே கிடையாது. முழுவதும் தீட்டிய அரிசியிலும் கோதுமை மாவிலும் எச்சத்தும் கிடையாது.

காப்பி, தேநீர் அறவே நீக்கவேண்டும். பொதுவாக புட்டி களில் வரும் எந்த உணவுப்பொருளையும் சாப்பிடாமல் இருப் பது நல்லது இறைச்சி இயற்கையான உணவுப்பொருள் அல்ல, மீனும் அப்படித்தான். நோயற்ற வாழ்வுக்கு அவை உதவி புரிய மாட்டாது.

எளிதில் சீரணமாகக்கூடிய உணவுகளையே சாப்பிடவேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள் கூடிய சத்துள்ளவை. அடுத்ததாக முற்று கத் தீட்டாத அரிசியும் சலிக்காத கோதுமைமாவும் ஆரோக்கி யத்திற்கு உகந்தவையாகும். பயறு, உழுந்து வகைகளை தோல நீக்காமல் சாப்பிட வேண்டும் இட்டலிமாவோடு காய்கறிகளைச் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாப்பிடுவது நன்று. "பசியாத போது பசியாதே" பசி நமக்குத் தேவையான உணவுவகைகளைக் காட் டித்தருகிறது.

ஏனென்றால் அமிர்நமாய் இருந்தாலும் நம்மாடி அதைச் சீரணிக்க முடியாவிட்டால் அது விசமாக மாறிவிடுகிறது.

உணவை நிறையவும் சாப்பிடக்கூடாது குறைவாகவும் சாப் பிடக்கூடாது, அளவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

எல்லா நோய்களுக்கும் உபவாசங்கள் இருப்பது நன்று; மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் கவனிப்பதும் சிறிதுநேரம் 'வெயில்' காய்வதும், பிராணாயாமம் செய்வதும், பிரார்த்தனை செய்வதும் உடல்நிலையை சீராக வைத்திருப்பதற்கு ஏற்றவையாகும். தேவார திருவாசகங்களை ஒதுவதால் காற்றை உள் இழுத்து வெளிவிடும் முறையில் இயற்கையாகவே பிராணாயாமம் செய் கிறோம்.

தவிடு தீட்டிய அரிசி, கோதுமை ஆகியவை போசாக்குச் சொற்பமும் இல்லாதவை; அவற்றால் பல நோய்கள் உண்டா கின்றன நார்த்தன்மையினால் ஏற்படும் பல நன்மைகள் எம்மால் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. நார்த்தன்மை பெருங்குடல் சீராக வேலை செய்வதற்கும் மலத்தை வெளியேற்றுவதற்கும் நன்கு உதவுகிறது. நாம் உட்கொள்ளும் மர்ச்சத்தை கட்டுப்படுத்து கிறது நார்த்தன்மை தாவரங்களின் கலமென்சல்வுகளில் உண்டு சிவந்த நாட்டரிசிச் சோற்றையும் தவிட்டுப்பாளையும் யல நிமி வும் மென்றூல்தான் விழுங்கலாம். ஆகையால் தவிடுதீட்டிய வெள்ளையரிசியையும் வெள்ளைப்பாளையும் உண்பவர்கள் தேவைக்கு மிகுதியாகவே உணவை உட்கொள்ளுகிறார்கள். காய்கறிகளிலும் நார்த்தன்மை கூடுதலாகக் காணப்படுகிறது குடலின் மேற் பாகத்தில் சிரமத்துடன் இறங்கும் நார்சேர்த்த உணவு கீழ்ப் பாகத்தில் இலகுவாக இறங்குகிறது. இதனால் மலச்சிக்கல் குறை கிறது. நார்ச்சத்து குறைந்த பண்டங்களை நாம் உண்பதால் பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறோம். தானியத்தின் நடுவில் இருப்பது கழிவுப்பொருள். சென்ற தலைமுறையில் எம்முதாதையர் தவிடு சேர்த்த சிவந்த நாட்டரிசி, குரக்கன், சாமி, பனங்கிழங்கு போன்ற நார்த்தன்மையுடைய உணவினை உண்டு ஆரோக்கிய மாக வாழ்ந்துள்ளார்கள். நாம் தொடர்ந்து தீட்டிய அரிசி கோதுமை மாப்பண்டங்களையும் சாப்பிட்டு, வெள்ளையாய் தீட் டிய அந்தத்தவிட்டை மிருகஉணவுக்கு ஒதுக்கினால் நாம் நோயா ளியான மனித சமூகத்தையும் ஆரோக்கியமான மந்தைகளையும் உருவாக்குவோம். அதாவது தீட்டிய கோதுமை, தீட்டிய அரிசி ஆகியவற்றில் செய்யப்படும் பண்டங்களே நோயாளிச் சமூகத் தின் தாய் தந்தையர் எனலாம்.

தோல் எரிவு, தோள்மணிக்கட்டு இருப்புமூட்டு நோய்கள், முழங்கால் நோய், முதுகெலும்பு நோய், கீல்வாயு, முடக்கு வாதம், சோடை, பக்கவாதம், இரத்த அழுத்தம், குறைந்த இரத்தஓட்டம், காக்கைவலி முதலிய நோய்களுக்கு உண்ண

வீரதம் கைக்கொள்ளல்; பழுவகை உணவுடன் கிரமமான ஆரோக்கிய உணவுவகைப் பாவனை மலச்சிக்கலை அவதானித்து நீக்குதல். சிறிதுநேரம் வெயில் காய்தல், கிரமமான குளியல், தேவையான ஓய்வு, பொருந்தாத உணவுவகைகளை அறவே நீக்குதல், பிராணாயாமம் முதலிய செய்கைகள் முதல் தரமான இயற்கை வைத்தியங்களாய்.

வேறு சிகிச்சைகள்

தூக்கம் இன்மை: சிலநாள் நன்கு கனிந்த மாம்பழங்களை உண்டு பசுவின் பாலையும் குடிக்கலாம்.

ஒற்றைத்தலைவலி: நான்தோறும் அதிகாலையில் 4 அவுன்சு திராட்சைப் பழச்சாறு பருகலாம்.

நரம்புத்தளர்ச்சி: கனிந்த மாம்பழச்சாறையும் சுத்தமான தேனையும் கலந்து சாப்பிடுவது நன்று.

மண்ணீர்வீக்கம்: 20 அவுன்சு மாம்பழச்சாற்றை 1 தோலா தேனுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

கண்ணீர்வழி: வெறுவயிற்றில் சில வாதாம்பருப்புகளை மென்று தின்னலாம்.

மலைக்கண்: தண்ணீரில் ஊறவைத்த சீயாக்காய்களை கொதிக்க வைத்து பிசைந்து சிறிதுநேரத்தில் தெளிவாக உள்ள தண்ணீரை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு படுக்கும்போது 2, 3 துளி கண்ணில் போட்டுவர குணமாகிவிடும்.

காடராக்ட்: நோயாளியின் கண்ணில் சாறு படும்படி 1 கிலோ வங்காயத்தை நோயாளி நறுக்கவேண்டும். கண்களில் மூந்து தண்ணீர் கொட்டும்போது காடராக்ட் கரையத் தொடங்கும்.

கண்ஒளி பெருக: காலையில் எழுந்தவுடன் மைதிட்டுகிற மாதிரி தேனைத் தடவவேண்டும். முருங்கைக்கீரையைச் சமையல் செய்து தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

பல்வலி: இளம் அறுகம்புல்லை வாயில் போட்டு மென்று வலியுள்ள பல்லின் பக்கம் ஒதுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். கொய்யாமரத்தின் கொழுந்தையும் பாவிக்கலாம்.

காதுவலி: 3 வெள்ளைப்பூண்டு பற்களை 2 தோலா வரதுமை எண்ணெயில் அவை கருகும் வரை காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொள்க. தேவையான நேரம் 3 சொட்டு காதுில் விடவும். தொடர்ந்து உபயோகித்தால் செவியும் குணமாகும்.

தொண்டைவலி: எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சுடவைத்து சிறிது தேனையும் கலந்து 3 தடவை நக்கிச் சாப்பிடவும்.

இருதயநோய்: தொடர்ச்சியாய் தேன் சாப்பிட்டு வரவும்.

சலதோசம் } தேனும் எலுமிச்சம்பழச்சாறும் சமமாகக் கலந்து
இருமல் } 1 மேசைக்கரண்டி 2 வேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.
மாரிசரி } பசுவின்பாலை மஞ்சள்தூள் கலந்து சாப்பிட இருமல் தீரும்.

கூயரோகம்: முதிர்ந்த வேப்பமரத்தின் சமூலத்தை உலர்த்தி இடித்து எடுத்த சூரணத்தில் 10 கிராம் காலையில் பசு நெய்யிலும் மாலை தேனிலும் சாப்பிடலாம்.

அசீரணம்: 2 அவுன்சு தேனை தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடுக. ஓமத்தை அரைத்து பசும்பாலில் குடிக்கலாம்.

வயிற்றுக்கடுப்பு: 6 அவுன்சு எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை தண்ணீரில் கலந்து வேளைக்கு 2 அவுன்சு சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு: கொய்யாமரக் கொழுந்தை கசாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

வயிற்றுப்புண்: மணித் தக்காளி அல்லது பசனைக் கீரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

இரத்தவாந்தி: ஆலம் விதையும் அரசம் விதையும் சமஅளவில் அரைத்து பசுவின்பாலில் கலக்கி சாப்பிடலாம்.

வாந்தி: பாதி எலுமிச்சம்பழத்தில் சிறிது சர்க்கரை தூவி உறிஞ்சுக.

வயிற்றுவலி: மாதுளம்பழச்சாற்றுடன் உப்பு மிளகுப் பொடி கலந்து சாப்பிடலாம் அல்லது வெந்நீர் அருந்தலாம்.

காலரா: அடிக்கடி எலுமிச்சம்பழச்சாறு கொடுக்கலாம்.

மலச்சிக்கல்: பப்பாளிப்பழம் அதிகம் சாப்பிடலாம். இரவில் படுக்குமுன் வெந்நீரும் காலை எழுந்தவுடன் குளிர்நீரும் பருகலாம்.

காமாணை: வேப்பமில்லைச்சாற்றில் காலைமாலை 3 நாள் சாப்பிடலாம்.

மகோதரம்: மாம்பழம் சாப்பிடலாம் அல்லது உலர்ந்த திராட்சைப்பழம் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

கல்லடைப்பு: உலர்ந்த திராட்சைப்பழமும் பசுவின் பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

நீர் அடைப்பு: ஒருபிடி அறுகம்புல்லை வேரோடு பிடுங்கி கசாயம் செய்து பாலும் பனைவெல்லமும் சேர்த்து 2 வேளை சாப்பிடலாம்.

நீரிழிவு: 48 நாளைக்கு பப்பாசிப்பழமும் நாவற்பழமும் மாறி மாறிச் சாப்பிடுக அல்லது பிழிந்த எள்ளுப்பிண்ணைக்கை சர்க்கரை கலந்து தினசரி 2வேளை சாப்பிடலாம். அல்லது நாவற்பழக்கொட்டையை உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினசரி 3, 4 தடவை வெறும்வயிற்றில் சாப்பிட்டு தண்ணீர் அருந்தலாம்.

மலேரியா: 9 குப்பைமேனி இலைகள் 6 மிளகு இரண்டையும் அரைத்துச் சாப்பிட்டு உப்பில்லாப் பத்தியம் இருந்தால் காச்சல் நீங்கும்.

துலைவலி: வெங்காயத்தை அரைத்து உள்வங்காலிலே பற்று போடலாம். எலுமிச்சம்பழத்தோலை அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடலாம்.

மூலதோய்: குப்பைமேனி இலையை அரைத்து பசும்பாலில் நெல்லிக்காயளவு கரைத்து காலையில் வெறும்வயிற்றில் சாப்பிடலாம் அல்லது அறுகம்புல் தளிரை அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி காலையில் வெறுவயிற்றில் சாப்பிடலாம். புளி, மிளகாய், வெல்லம், நல்எண்ணெய் முற்றுகளில்லக்குக. மிளகாய் அறவே கூடாது.

விஷக்கடிகள்: அறுகம்புல்லை அரைத்து கடிவாயில் வைத்துக் கட்டுக. எருக்கிலையின் பாலைக் கடிவாயில் தடவுவதால் நாய்க்கடி விசம் ஏறுது. ஒரு இலையைத் திண்ணலாம்.

கட்டிகள்: வெள்ளைப்பூண்டும் சுண்ணாம்பும் அரைத்து கட்டியின் மீது தடவலாம். துத்தியிலையை அரைத்துக்கட்ட உஷ்ணத்தினால் வந்த கட்டிகள் உடையும்.

கழுத்துநரம்பின் இசிவு: எருக்கம்பூவைச் சூடுகாட்டு ஒத்தணம் கொடுக்கலாம்.

சிரங்கு, சொறி, கர்ப்பாள்: குப்பைமேனி இலையை கறிஉப்புடன் அரைத்துப் பூசுக.

தேமல்: 1 வெற்றிலையும் 6 மிளகும் சேர்த்து அரைத்துப் பூசுக. அல்லது பப்பாளிப்பழம் தேய்க்குக.

துலைப்பாரம்: விபூதி, புழுங்கலரிசி, குரக்கள் ஏதேனும் ஒன்றை பொட்டணமாக்கி தலைவைத்துப் படுக்குக.

இரத்தசுத்தி: தேற்றங்கொட்டையை பாலில் உரைத்து கட்டைப் பிரமாணம் உண்டுவர இரத்தம் சுத்தியாகும்.



திருக்குறள் மணிகள்

வாசுகியின் மாண்பே திருவள்ளுவர் திருக்குறளை இயற்றத் துணை செய்தது. கணவனும் மனைவியும் அருந்தல் பொருந்தலில் நிறைமுறையுடன் நடந்து நோயற்று வாழ்ந்தனர் அறவழி தின்றனர்; தொழிலில் வந்ததைக் கொண்டு சிக்கன வாழ்க்கை வாழ்ந்தனர் வீண்வம்பகற்றினர். பயனில் சொல்லார், பசித் துன்பர், சிந்தாது சிதறாது பொருளைப் பேணினர், மனைவி கணவன் சொற்கடவாள். ஒருநாள் கிணற்றில் தண்ணீர் அள்ளிக் கொண்டிருந்தபொழுது வள்ளுவர் கூப்பிட்டார், வாசுகி அப்படியே கயிற்றை விட்டுவிட்டு ஓடிவந்தாள். கயிறும் அப்படியே நின்றதாம். இப்படியாக பதிசொல் தவறாத கற்பின் மாண்பே வள்ளுவர் குறளை இயற்றத் துணைசெய்தது.

1. அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி பகவன் முதற்றே யுலகு.

உலகில் பல மொழிகள் வழங்குகின்றன. அவற்றின் வரி வடிவம் பல. எனினும் எல்லாம் அகரஒலியையே முதன்மையாகக் கொண்டுள்ளன. அதுபோல பலவாள் உலகிற்கெல்லாம் முதல்வன் ஆதிபகவன்.

2. தானம் தவமிரண்டுந் தங்கா வியனாலகம் வானம் வழங்கா தெனின்.

மழை பெய்யாவிட்டால் எத்தொழிலும் நடவாது. உயிர் களைப் பசி வாட்டும். தானம் தவம் ஆகியவையும் நடக்க வழியில்லை.

3. நிறைமொழி மாந்த பெருமை நிலத்துர் மறைமொழி காட்டி விடும்.

உண்மையான முனிவர் மொழி நிறைமொழி. அவர்கள் சொன்னது பலிக்கும். அவர்கள் சினந்தால் உலகம் ஒருகணமும் தாங்கமுடியாது.

4. செயற்கரிய செய்வர் பெரியர் சிறியர் செயற்கரிய செய்கலா தார்.

உண்மையான பெரியோர் மற்றையோர் செய்யமுடியாத அறப்பணியை வேண்டிநிற்பர்.

5. மனத்துக் கண் மாசிலனாதல் அனைத்தறன் ஆகுல நீர பிற.

மனதின்கண் குற்றமற்று நடத்தலே பெரும் அறமாகும், மற்றவையெல்லாம் வீண்பகட்டு.

6. அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சொல் நான்கும் இழுக்கா லியன்ற தறம்.

பொருமை, பேராசை, கோபம், கடுஞ்சொல் இவைகள் இல்லாமல் செய்தாலே நல்லறம் செய்யமுடியும்.

7. நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொழுக்கந் தீயொழுக்கம் என்று மிநும்பை தரும்.

நன்மைக்கு வித்து நல்லொழுக்கம் தீயபழக்கம் எப்போதும் துன்பத்தையே கொடுக்கும்.

8. பொய்யாமை பொய்யாமை யாற்றின்

அறம்பிற செய்யாமை செய்யாமை நன்று. மனமொழி உண்மை மாறுபடாது செயற்பட்டால் வேறு அறம் செய்ய வேண்டியதில்லை.

9. தன்னெஞ்சு அறிவது பொய்யற்க

பொய்த்தபின் தன்னெஞ்சே தன்னைச் சுடும். நெஞ்சு அறிந்ததை மறைத்துப் பொய் பேசாதே அப்படிச் செய்தால் காலஞ்சென்றவது தனது மனச்சாட்சியே தன்னை வருத்தும்.

10. உள்ளத்தால் பொய்யாது ஒழுக்கின்

உலகத்தார் உள்ளத்துள் எல்லாம் உள்ளம். மனச்சாட்சிக்கு பொய்யாது நடக்கும் உண்மையாளன் உலகத்தார் உள்ளத்தில் என்றும் இருப்பான்.

11. புறந்தூய்மை நீரால் அமையும்

அகந்தூய்மை வாய்மை யாற் காணப்படும். உடலைச் சுத்தம் செய்வது தண்ணீர், மனத்தை உண்மை பேசுதலாலே தான் சுத்தம் செய்யமுடியும்.

12. வாய்மை எனப்படுவது யாதெனில் யாதொன்றும் தீமை யிலாத சொல்லல். எவருக்கும் தீங்கு நேரிடாமல் பேசுவதே சத்தியமாகும்.
13. நயனெடு நன்றி புரிந்த பயனுடையார் பண்பு பாராட்டு முலகு. நீதியும் அறமும் புரிந்து பலருக்குப் பயன்பட வாழுவோரின் பண்பை உலகம் பாராட்டும்.
14. யாகாவா ராயினும் நாகாக்க காவாக்கால் சோகாப்பர் சொல் இழுக்குப்பட்டு. எதைக் காப்பாற்றாவிட்டாலும் நாக்கை காப்பாற்ற வேண்டும்; தவறினால் துன்பம் ஏற்படும்.
15. செய்யாமற் செய்த உதவிக்கு வையகமும் வானகமு மாற்றல் அரிது. நாம் உதவி ஒன்றும் செய்யாமலிருக்க நமக்கு வேண்டிய நேரம் ஒருவர் உதவினால் அவ்வுதவிக்கு உலகத்தையும் வானையும் கொடுத்தாலும் ஈடாகாது.
16. காலத்தினுற் செய்தநன்றி சிறிது எனினும் ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது. தேவையான நேரத்தில் ஒருவர் செய்த சிறு உதவி தானும் இப்பூமியிலும் பெரிய கொடையாகும்.
17. எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு. எவ்விதமான நன்மையை மறந்தவர்க்கும் உய்வுண்டு. ஒருவர் செய்த பயன்கருதா நன்றியை மறந்தவர்களுக்கு உய்வு இடையாது.
18. தக்கார் தகவிலர் என்பது அவரவர் எச்சத்தாற் காணப் படும். அனைவரிடமும் பண்புடனே நடக்கும் நடுநிலையே நல்ல அறமாகும் தக்கவர் தகாதவர் என்பது அவர் விட்டுச்சென்ற செயலால் உணரப்படும்.
19. மறந்தும் பிறன்கேடு சூழற்க சூழின் அறம்சூழும் சூழ்ந்தவன் கேடு.

- மறதியாகக்கூட பிறருக்கு கெடுதி செய்ய வேண்டாம். அப்படிச் செய்தால் அவனுக்கு அவன்செய்யும் தருமம் துன்பத்தையே கொடுக்கும்.
20. தீயவை செய்தார் கெடுதல் நிழல்தன்னை வீயா தடியுறைந் தற்று. ஒருவனது நிழல் அவனைத் தொடர்வதுபோன்று அவன் செய்த கெடுதிப்பயனும் அவனைத் தொடர்ந்து துன்பத்தை உண்டாக்கும்.
21. வருமுனர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர் வைத்தாறு போலக் கெடும். பின்பரும் வீளைவுகளை உணர்ந்து வாழாதவனது வாழ்க்கை தீமுன் இட்ட வைக்கோல் மலைபோல் பாழாய்ப் போகும்.
22. ஏந்திய கொள்கையார் சீறின் இடைமுரிந்து வேந்தனும் வேந்து கெடும். உண்மை கைக்கொண்டொழுகும் அருந்தவப் பெரியோர்கள் சினந்தால் பெருமைமிக்க அரசனும் அவனது அரசாட்சியும் அழிந்துபோகும்.
23. உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன் பொருளைக் கள்ளத்தாற் கள்வே மெனல். பிறன் பொருளை வஞ்சனையால் அபகரிக்கலாம் என்று மனதிலே நினைத்தாலும் அவனது வாழ்வு சீர்குலையும்.
24. அளவறிந்தார் நெஞ்சத்து அறம்போல நிற்கும் களவறிந்தார் நெஞ்சிற் கரவு. எதிர்வரும் நன்மை தீமைகளின் அளவறிந்து நடப்பார் நெஞ்சத்தில் அறநிலைவே சூடிக்கொண்டிருப்பது போல அளவறிவாது நடப்பவர் மனதிலே கள்ளத்தனமே சூடிக்கொண்டிருக்கும்.
25. இறலீனும் எண்ணுது வெஃகின் விறலீனும் வேண்டாமை என்னும் செருக்கு. இன்னொருவன் சொத்து நமக்கு வேண்டாம் என்னும் பெருமையே ஒருவனுக்கு உற்சாகத்தையும் வெற்றியையும் கொடுக்கும்.

26. தன்னுயிர் நீப்பினும் செய்யற்க தான்பிறிது
இன்னுயிர் நீக்கும் வினை.
தனது உயிர் போலதாயிருந்தாலும் பிற உயிர்களைக் கொல்
வதை செய்யாது விடுங்கள்.
27. பிறர்க்கு இன்னு முற்பகல் செய்யில்
தமக்குஇன்னு பிற்பகல் தாமே வரும்.
பிறருக்கு முற்பகலில் துன்பம் செய்தால் அத்தீமை (பிற்
பகலில்) எதிர்காலத்தில் அவருக்கு கெடுதி உண்டாக்கும்.
28. மருவுக மாசுஅற்றூர் கேண்மைஒன்று ஈந்தும்
ஒருவுக ஒப்பிலார் நட்பு.
குற்றச் செய்கைகளில்லாத நல்லார் நட்பை நாடவேண்டும்.
தகுதி இல்லாதவர் நட்பை ஏதாயினும் கொடுத்தாயினும்
விவக்கிவிட வேண்டும்.
29. கனவிலும் இன்னுது மன்றோ வினைவேறு
சொல்வேறு பட்டார் தொடர்பு.
சொல்வேறு செயல்வேறு உடையவர் நட்பை கனவிலும்
வைத்திருக்க வேண்டாம்.
30. அறன் அறிந்து மூத்த அறிவுடையார் கேண்மை
திறன் அறிந்து தேர்ந்து கொளல்.
தரும் ஒழுக்கத்தில் மூதிர்ந்த அறிவுடைய அனுபவசாலிகள்
நட்பை நாடுவதே பெரும் பேராகும்.
31. இடிப்பாரை இல்லாத எமரா மன்னன்
கெடுப்பார் இலானும் கெடும்.
எதிர்ந்தேனும் உண்மையான புத்தி சொல்லாது மன்னன்
சொல்வதெல்லாம் சரி என்று கூறும் மந்திரியால் பயனில்லை.
அப்படியான மன்னன் பகைவரில்லாமலே கெட்டழிவான்.
32. முகம் நகநட்பது நட்பன்று நெஞ்சத்து
அகம்நக நட்பது நட்பு.
வெறும் முகத்துதியார் நட்பு நட்பன்று. நெஞ்சில் அள்
புள்ள உணர்ச்சியாளர் நட்பே நன்மை செய்யும்.

33. அருள் இல்லார்க்கு அவ்வுலகம் இல்லை பொரு
ளில்லார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லாகி யாங்கு.
பொருள் இல்லாத வறியவருக்கு இவ்வுலகின் சுகபோகங்கள்
கிடையாத தன்மைபோல அறநெறி மேவும் அருள் இல்லாதவர்
களுக்கு மறுமை இன்பம் கிடைக்க மாட்டாது.
34. அருட்செல்வம் செல்வத்துட் செல்வம்
பொருட்செல்வம் பூரியார் கண்ணு முள.
பொன்னும் பொருளும் அருளில்லாத கல்மனம் உள்ளவனிட
மும் உண்டு. ஆனால் அருளாகிய செல்வம் அறம் செய்பவனி
டத்தே தான் வந்தடையும்.
35. தொட்டனைத் தூறு மணற்கேணி மாந்தர்க்கு
கற்றனைத் தூறு மறிவு.
தோண்டத்தோண்ட ஊறிப்பொங்கும் மணற்கேணி போல
கற்கக்கற்க கல்விஅறிவு பொங்கிப் பெருகும்.
36. கற்க கசடறக் கற்றவை கற்றபின்
நிற்க அதற்குத் தக.
அனைவருக்கும் பயன் தரத்தக்க கல்வியை பிழைநீங்கக்
கற்கவேண்டும். அப்படிக்கற்றபின் கற்றவழி நின்று ஒழுக்கல்
மாந்தர் கடனாகும்.
37. எப்பொருள் யார்யார் வாய்க் கேட்பினும்
அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு.
மனம் போனபடி நடப்பதால் பயனில்லை, ஆர்வாயிலாகக்
கேட்டபொழுதும் அதில் உண்மை எதுவென ஆராய்ந்து உணர்
வதே அறிவானன் கடனாகும்.
38. தந்தை மகர்காற்றும் நன்றி அவையத்து
முந்தி யிருப்பச் செயல்.
அறிஞர் சபையில் முதலிடம் பெறும்படி தகுதியான அறிவை
தனது மகனுக்குப் புடட்டுவது தந்தையின் கடமையாகும்.
39. மகன் தந்தைக்கு ஆற்றும் உதவி இவன்
தந்தை என்னோற்றான் கொல் என்னும் சொல்
இவன் தந்தை எத்தவப்பயனால் இத்தகைய மைக்களைப்
பெற்றான் என்று உலகத்தார் போற்றும்படி நடப்பது மைத்தன்
கடமையாகும்.

40. அறன் ஈனும்இன்பமும் ஈனும் திறன் அறிந்து
தீது இன்றி வந்தபொருள்.
ஒருவன் தனக்குத் திறமையுள்ள வழியில் பிறகுக்கு துன்ப
மில்லாமல் பொருள் ஈட்டுக. நியாயமான வழிவந்த பொருள்
அறத்தையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கும்.
41. நெடுநீர் மறவி மடிதுயில் நான்கும்
கெடுநீரார் காமக் கலன்.
தாமதம், மறதி, சோம்பல், உறக்கம் இவ்நான்கும் கெட்டு
அழியும் தன்மையுடையவர்கள் விரும்பிச் செல்லும் காமப்படகு
ஆகும்.
42. தாளாண்மை என்னும் தகைமைக்கண்
தங்கிற்றே வேளாண்மை என்னும் செருக்கு.
அயராத முயற்சி உள்ளவனே பொதுப்பணி புரியும் பெருமை
பெறுவான். ஆண்மை, பெருமை, செருக்கு இவை தளராத
முயற்சி செய்யும் சிறந்த தன்மையில் அடங்கும்.
43. முயற்சி திருவினையாக்கும் முயற்சி இன்மை
இன்மை புகுத்தி விடும்.
முயற்சி எல்லாச் செல்வத்தையும் ஆக்கும். முயற்சி இல்
லாத சோம்பல் வறுமைக்குழியில் புகுத்திவிடும்.
44. தெய்வத்தால் ஆகாது எனினும் முயற்சிதன்
மெய்வருத்தக் கூலி தரும்.
கைகூடாத காரியம் என தெய்வம் விதித்திருந்தாலும் முயற்
சியாளன் உடல்வருத்தப் பாடுபட்டால் கூலி தானே கிடைக்கும்.
45. ஊழையும் உப்பக்கம் காண்பர் உலைவின் றித்
தாழாது உளுற்று பவர்.
உண்மையான முயற்சியாளருக்கு முடியாத கருமம் ஒன்று
மில்லை.
46. உள்ளம் உடைமை உடைமை பொருள்
உடைமை நில்லாது நீங்கி விடும்.
பொருள் செல்வமானது ஒருகால் நீங்கியும் போகலாம்.
ஆனால் உள்ளத்தின் ஊக்கமும் வீறும் முயற்சியும் என்று
நீங்கமாட்டாது.

47. வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனைய துயர்வு.
வெள்ளத்தின் நீர்மட்ட அளவு மலர் உயர்ந்திருக்கும். மனி
தரின் உள்ள வன்மைக்கு ஏற்பவே அவரது உயர்வு அமையும்.
48. வசையிலா வண் பயன் குன்றும்
இசையிலா யாக்கை பொறுத்தநிலம்.
பயன்பட வாழாதவர்களின் உடலைப் புதைத்த நிலமானது
முன்பு இருந்த வளத்திலும் வளம் குறைந்து போகும்.
49. தாளாற்றித் தந்த பொருள்எல்லாம் தக்
கார்க்கு வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு.
தங்கள் முயற்சியால் கிடைத்த பொருள் பலருக்கும் பயன்
படும்படி வாழ்தலே பெரும் வீரமாகும்.
50. அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்று நெடிதுய்க்கு மாறு.
பசியளவை அறிந்து சாப்பிடுக. அதுதான் நீண்டகாலம்
வாழ்வதற்குரிய வழியாகும்.
51. மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு
அருந்தியது அற்றது போற்றியுணின்.
உடலுக்குத் தேவையான தேவையில்லாத உணவுவகைகளை
அறிந்து உண்டுவிடாதால் மருந்துகள் எதுவும் தேவைப்படாது.
52. நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி யதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.
நோயை அறிந்து அதுவந்த காரணம் அறிந்து அது தணி
யும் வழி அறிந்து அதற்கு ஏற்றதைச் செய்க.
53. வேலொடு நின்றான் இடுவென்றது போலும்
கோலொடு நின்றான் இரவு.
குடிசைக் கொடுமையாக அதிகாரத்தால் ஆளநினைப்பவன்
இரவில் திருடும் கள்ளனுக்குச் சமானமாவான்.

54. அல்லற்பட்டு ஆற்றாது அமுதகண்ணீர்
அன்றே செல்வத்தைத் தேய்க்கும் படை.
கொடுமை தாங்கமுடியவில்லையே என்று அல்லற்பட்டு தாங்க
முடியாமல் ஏழை எளியவர் அமுத கண்ணீரே மன்னனது செல்
வத்தை அழிக்கும் வாட்படையாகும்.
55. எண்ணிய எண்ணியாங் கெய்துவர்
எண்ணி பார் திண்ணிய ராகப் பெறின்.
மனவுறுதியுடன் எண்ணிய கருமம் கைகூடுவது உறுதி, அவர்
எண்ணியதை அடைவார்கள்.
56. சொல்லுதல் யார்க்கும் எளிய அரியவாம்
சொல்லிய வண்ணம் செயல்,
இப்படிச்செய் அப்படிச்செய் என்று சொல்லுதல் எவருக்கும்
இலகுவானது. சொன்னபடி செய்து காட்டுவதுதான் அருமை
யானது.
57. பொருள்கருவி காலம்வினை இடனொடு ஐந்தும்
இருள் தீர எண்ணிச் செயல்.
காரியம் செய்யுமுன் பின்வரும் ஐந்து விசயங்களை யும்
ஆராய்ந்து செய்க
1) பொருள் 2) அதற்கேற்ற சாதனம் 3) அதற்கேற்ற காலம்
4) கொண்ட தொழிலின் இயல்பு 5) தொழிலைத் தொடங்கி
முடிக்கத்தக்க இடம்.
58. எண்ணித் துணிக கருமம் துணிந்தபின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு.
பலமுறை ஆராய்ந்து ஒரு காரியத்தில் இறங்கவேண்டும்
இறங்கியபின் ஆராய்வோம் என எண்ணுவது தவறு.
59. அளவறிந்து வாழாதான் வாழ்க்கை உளபோல
இல்லாகித் தோன்றாக் கெடும்.
அளவு அறிந்து வாழாதவன் வாழ்வு இருந்த இடம்கூட
தெரியாமல் மறைந்தொழியும்.

60. ஞாலங் கருதினும் கைகூடும் காலம்
கருதி யிடத்தாற் செயின்.
சரியான காலமும் தகுந்த இடமும் கருதிச் செய்தால் உல
கையே வெல்லவேண்டும் என்றாலும் அது கைகூடும்.
61. பெருமைக்கும் ஏனைச் சிறுமைக்கும் தத்தம்
கருமமே கட்டளைக் கல்.
ஒருவனது பெருமை சிறுமைகளை அவன் செய்யும் தொழில்
முலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
62. ஈதல் இசைபட வாழ்தல் அதுவல்லது
ஊதிய மில்லை யுயிற்சு.
பிறருக்கு ஈந்து இசைபெற வாழாவிட்டால் மனித உயிரா
கப் பிறந்ததினால் எவ்வித பயனுமில்லை.
63. வறியாருக்கு ஒன்றீவதே ஈகை மற்றெல்லாய்
குறி யெதிர்ப்பை நீரதுடைத்து.
இல்லாத பேருக்கு ஈவதே ஈகையாகும். மற்றைய பேர் புக
ழைக்கருதிச் செய்வது எல்லாம் தன்னலமாகும்.
64. முறைசெய்து காப்பாற்று மன்னவன் மக்கட்கு
இறை யென்று வைக்கப்படும்.
நீதிநெறி வழுவாது குடிகளைக் காப்பாற்றும் மன்னவன்
மக்களுக்கு இறைவன் என்று போற்றப்படுவான்.
65. ஈன்றாள் பசிகாண்பா னாயினும் செய்யற்க
சான்றோர் பழிக்கும் வினை.
பெற்றதாய் பசியால் வருந்தக் கண்டாலும் அநியாயம் தக்
சிரமம் என்று சொல்லும் செயல்களை செய்யவேண்டாம்.
66. அமைந்தாங் கொழுகான் அளவறியான்
தன்னை வியந்தான் விரைந்து கெடும்.
தனது அளவறியாது உள்ளதைக் கொண்டு வாழாது தன்
னைத்தானே வியந்து கொண்டிருப்பவன் கூடிய கெதியில் கெட்டு
அடைவான்.

67. ஊழிற் பெருவலி யாவுள மற்ருன்று
சூழினும் தான் முந்துறும்.
நாம் ஒரு பொருளைக் கஷ்டப்பட்டுக் காப்பாற்றினாலும், நாம்
முன்செய்த தீவினையின் காரணமாக அப்பொருள் நமக்குத்
தாங்காது. (வினை — தொழில்)
68. வகுத்தான் வகுத்த வகையல்லால் கோடி
தொகுத்தார்க்கும் துய்த்த லரிது.
நாம் முன்செய்த வினையின்படி விதிவகுத்த இறைவன்
செயலை மீறி கோடி பொருள் ஈட்டிய ரூபேரனையிருந்தாலும் அப்
பொருளை அனுபவிக்கமுடியாது.
69. ஒரு பொழுதும் வாழ்வதறியார்
கருதுப கோடியுமல்ல பல.
அடுத்த நிமிஷம் என்ன நடக்கும் என்பதை அறியாதவர்
கள் கருதும் எண்ணங்கள் பலகோடியாகும்.
70. எப்பொருள் எத்தன்மைத் தாயினும் அப்
பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு.
எந்தப்பொருள் எத்தகைய இயல்புள்ளதாயினும் அதற்குப்
பின்னாலுள்ள மெய்ப்பொருளை (அதாவது உண்மையை) கண்டு
கொள்வதே பேரறிவு ஆகும்.



82125

