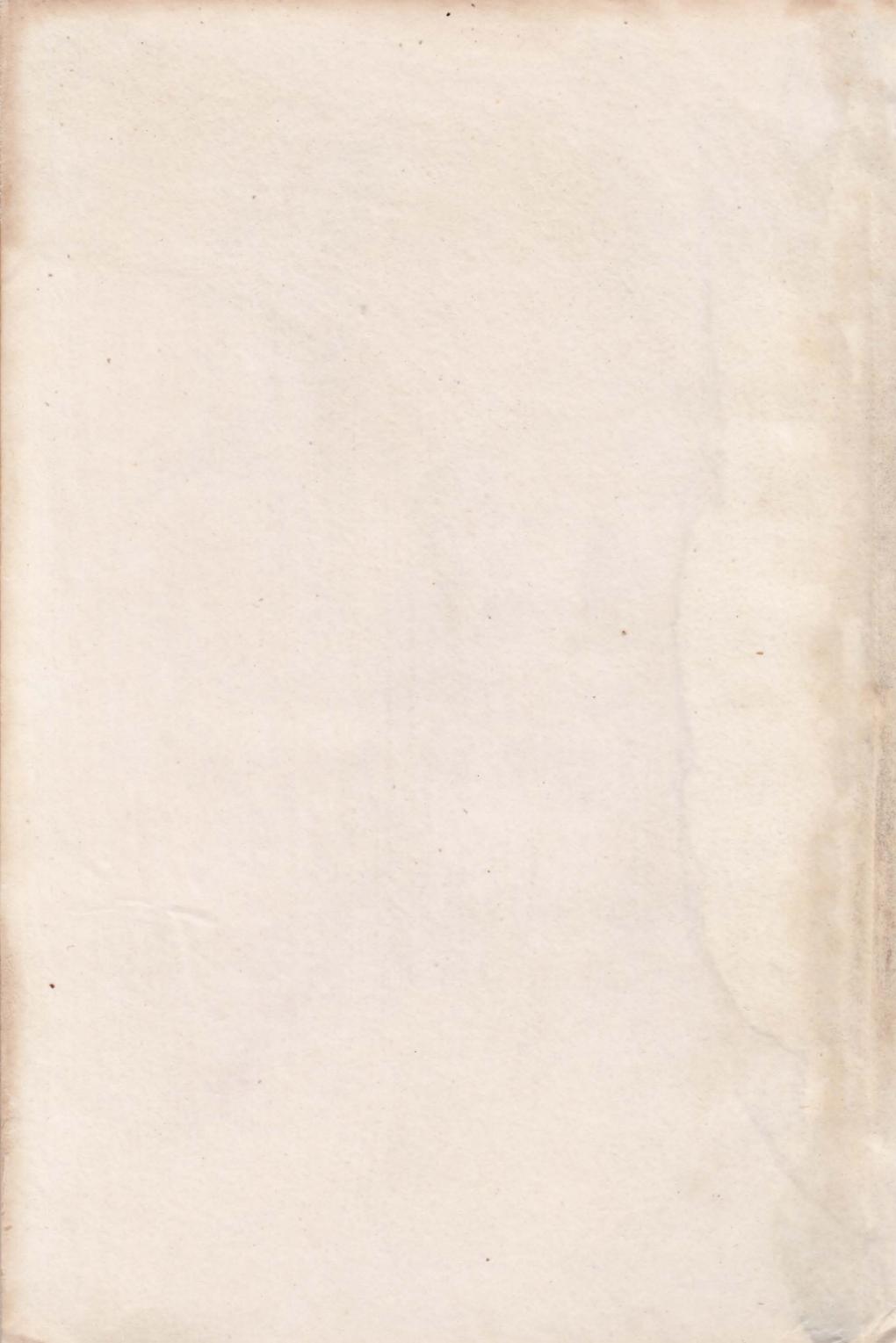




ప్రజాకంఠ ప్రాసాద్...

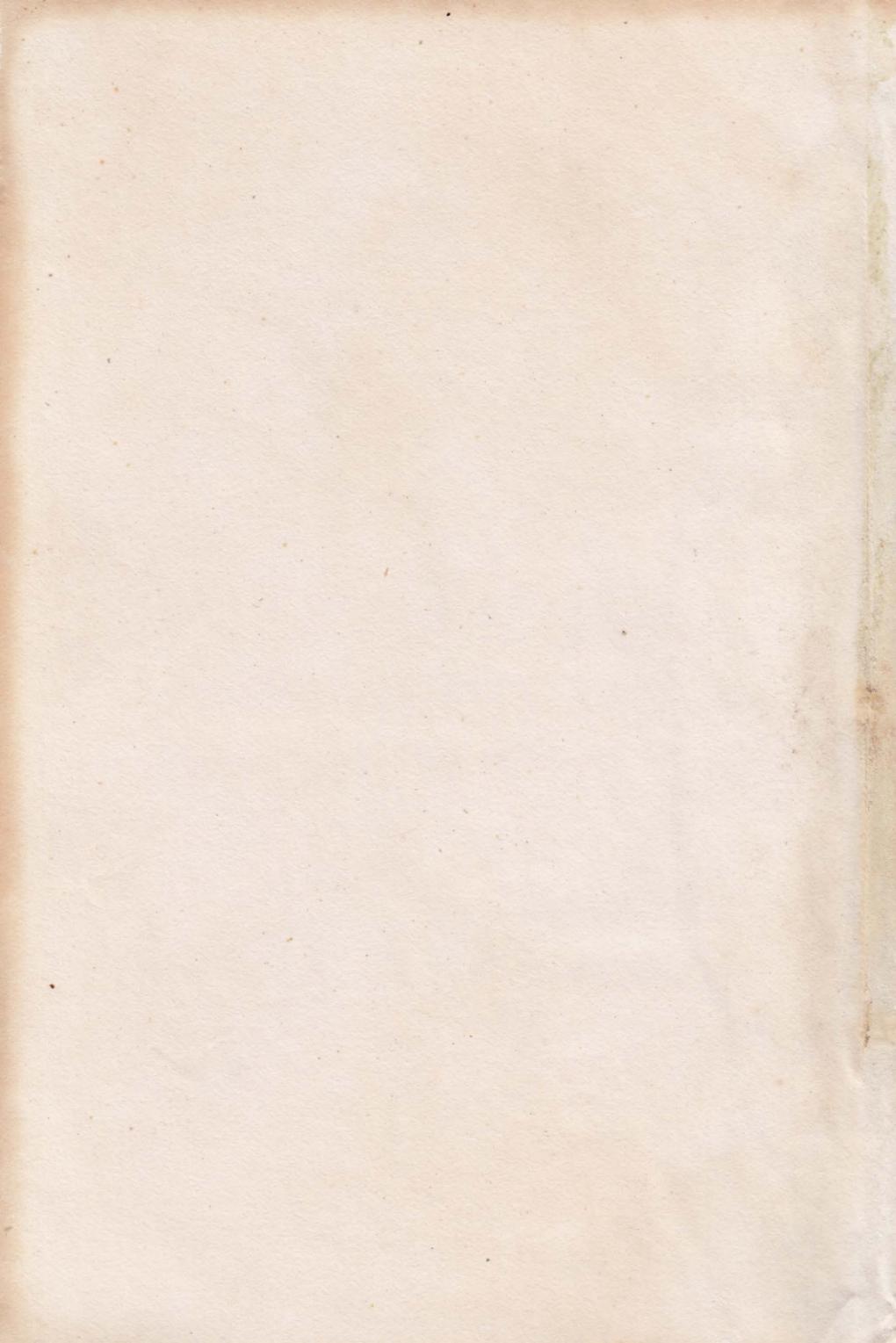
A-Rasiah



தீர்தாகும்பு சென்னை நதனிய
ஏனுக்கும் நன்றி.

துச்சவேலி.

30-9-1998





କାଳ

A.Ranich
10-12-97.





தாமரை

A. Rani
28-11-92



A.Rasiah
29.11.92



தாமரை



தாரமாய்,
தாயாய்,
தெய்வமாய்,
நீற்கும் எம் அன்னையின்
நினைவாக . . .

పీఠాల్ఫాటి

పీసుబాటి

పీసమాయ్ధాచి

పీచుచుచుచు పీ పీతుర్చి

... కొమోదుత్తి

அணிந்துரை

உயிர் இனங்கள் தோன்றி நின்று அழிகின்றன. உயிரியல் வல்லார் மனிதனும் அந்தப் பல இலட்சம் உயிர் வகைகளுள் ஒருவகை. உயர்ந்தவகை என்கிறார்கள். பரிணாம வளர்ச்சியில் உயர்படியில் நிற்கிற அவனது ஏற்றம் மேலும் உயர வழி உண்டா? அவன் தன்னை எதிர்நோக்கும் என்னிலடங்காத பிரச்சினைகளைச் சமாளித்து உயிர் வாழ்வானா? அல்லது புவியில் தோன்றி அழிந்து போன உயிரினங்கள் சிலவற்றைப்போல் தன் சூழலைக் கட்டுப்படுத்த வழிதெரியாது அழிந்து விடுவானா? தெய்யார் மாஷாடேயன், ஸ்ரீ அரவிந்தர் போன்ற சிந்தனையாளர் மனிதனது பரிணாம வளர்ச்சி முற்றுப் பெறவில்லை. பூரண மனிதனாக, அதிமனிதனாக அவன் உயர வேண்டும். உயர முடியும். என்று நம்பிக்கை தெரிவிக்கின்றனர். ஸ்ரீபங்கள், ரொயின்பீ போன்றோர் உலக மனித சமுதாயம் வீழ்ச்சியுறும் மேற்புல நாகரிகத்தைப் பின்பற்றுகிறது; அழிவின் விளிம்பில் நிற்கிறது; அழிந்து ஓழியலாம் என்று சோர்வுக்குரல் எழுப்புகின்றனர். போர்களும், புரட்சிகளும், வர்த்தக மேலாதிக்கவெறி யும் விஞ்ஞான வெற்றிகளின் கொக்களிப்பும், சிந்திப்போர் அனைவருக்கும் திகிலையும், மீளவே முடியாது என்ற எண்ணத்தையுமே தோற்றுவிக்கின்றன. யுகசந்தி, யுகமுடிவு, பிரளயம் என்று வரப் போகும் பேரழிவைக் குறித்து இருளில் நோக்கும் போக்கு எங்குமே காணப்படுகிறது. அண்டமளாவிய மட்டத்திலும், மனித சமுதாய அளவிலும், தனிமனித வாழ்வு என்ற குறுகிய வட்டத்திலும் இந்த நிச்சயமின்மை தொனிக்கிறது.

இந்திலையினைச் சிந்திப்பவர்களுக்கு, அணையும் தறுவாயி ஹள்ள கிற்றொளியைத் தூண்டும், நம்பிக்கை ஓளியைச் சுடர் விடச் செய்யும் எண்ணங்கள் கைகொடுத்து உதவும் என்ற கருத்தில் இத்தொகுப்பு ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. கடந்த இரு நூற்றாண்டுகளில் வாழ்ந்த இருவர் - விவேகாநந்தரும் காந்தியடிகளும் - அமிர்த நோக்குள்ளவர்கள். அதாவது மரணமில்லாப்

பெருவாழ்வு ஒன்று இருக்கிறது; அதனை அடையும் பொருட்டு இடைவிடாத முயற்சி செய்ய வேண்டும் என விவியறுத்தியவர் கள். அவர்களது எண்ணைக் கருக்கள் இக்கால இளைஞருக்கும், முதியோருக்கும் வழிகாட்டுவன். அவை முக்கிய இடம்பெறுகின்றன இத்தொகுப்பில்.

எண்ணில்லாத நல்லுரைகளைக் கேட்கும் வாய்ப்பும் கல்வி வளர்ச்சியும், ஏற்பட்டும். ஏன் அநர்த்தங்கள் பெருகுகின்றன? என் பதை எண்ணில் எண்ணிப் பார்க்கின்ற சிந்தனையாளருக்கு வழி காட்டிச் செல்கிறது ‘காரர சுந்தரம்பிள்ளையின் கவிதை, இன்றைய மனிதன் இருக்கும் இரண்டக நிலையை (Dilemma) படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது. சிந்தனை செய் மனிதா! புழுப்போல உண்டு உறங்கி வாழ்ந்து செத்துப் போகாதே, என நினைவுறுத்து கிறது ‘தமிழருக்கு’ என்ற கவிதை. தமிழரைத் தமிழராக வாழும்படி வற்புறுத்துகிறது. தமிழ்நோக்கு, அருள்நோக்கு, நான் சிந்திக்கிறேன்’. ‘எனவே நான் உள்ளேன்’ என்ற தத்துவ அறி ஞரைப் போல, சிந்திக்கும் ஆற்றல் முனைப்புற்ற மனிதன், நான் அந்தக் கரணங்களில் ‘அஹம்த்காரம்’ (அகங்காரம்) என்றமுதலாம் கண் திறக்கப் பெறுகிறான். நல்ல காரியங்களில் பிரேமை அவற்றைத் தேடும் முயற்சிக்குரிய சீலம் (ஆசாரம்) அதன்விளை வாகப் பெறும் அருள்நோக்கு என அகங்கார விருத்திப் படிகளில் மனிதன் ஏறி ஏறி அதிமனித நிலைக்கு உயர்கிறான். ஷாழ்க் கையைப் பூரண வாழ்வாக்க முற்படுபவர் அனைவரும் ஏற வேண்டிய படிக்கிரமம் இது. அருள் நோக்கே தமிழ் நோக்கு. அன்பின் வழியது அருள், நாமமது தமிழரெனக் கொண்டு இங்கு வாழாது, மெய்யாய் மெய்யாய்த் தமிழராக முயற்சிக்க வேண்டும், என்ற கருத்தை இத்தொகுப்பில் உள்ள பல பகுதி கள் வற்புறுத்துகின்றன.

இளைஞருக்குப் போதனையில் தொடங்கி, நோயாளிகளுக்கு வழிகாட்டும் நற்கருத்துக்களைத் தந்து, முதியோர் எப்படி ஒதுங்கி வாழ வேண்டும் என்ற உபநிடதக் கருத்து ஈறாக மனித வாழ்க்கையின் எல்லாக் கட்டங்களுக்கும் வழிகாட்டும் நற்சிந்தனைகள் இத்தொகுப்பை அழகு செய்து பூரணப்படுத்துகின்றன.

மனிதனை மனிதனாக்கும் அன்னையின் பண்பு அனைத்தையும் தம் தாயில் கண்டு. அவர்கள் பத்தினியாய், தாயாய், விருந்தோம்பும் இல்லத்தரசியாய் பன்முகப் பணி செய்த மாண்பை உத்தம புத்திரன் ஆசை இராசையா சொல்லோவி யமாகத் தீட்டியுள்ளார். தொகுப்பின் சிகரமாய், அதற்குத் தகுந்த சமர்ப்பண உரையாய் அமைந்து, மினிர்கின்றது. பன்முகப் பட்டைதீட்டிய அவ்வைரம் ‘காசினி மாந்தர் உய்ய விதி என்’ச் செய்யப்பட்ட இந்நால் திசையறியாது அலையும் சமகால யாழ்ப்பானை இளைஞர், முதியோர் அனைவர்க்கும் ஒர் ஆதர்ச்சத்தைக் கோபுரத்தின் உச்சியில் வைக்கிறது.

“மாத்ரு தேவோ பவ்”

அன்னை காட்டிய ஒளி அனைவருக்கும் வழி காட்டுக.

— காவல் நகரோன்

தினால் முன்பு விடியளவில் கடக்காவதற்கும் காரணமாக
ப்ராயகங் பொயிரிடப் பக்கங்கள் இரண்டு மினாட மின் பக்கங்கள்
உய்கள் நீபு ப்ராயகங் பொயிரிடப்பக்கங்கள் மும்பக்குறுக்கு
பொருள்க்கம் என்றும் வகுக்கப் பகுவதை
ஒழுந்தால் ப்ராயகங் கூடியிடப்பக்கங்கள் நீபு நூற்றுப்பக்கங்கள்
நீபு நூற்றுப்பக்கங்கள் பகுவதை காப்பிடி பகுவதை
நீபு நூற்றுப்பக்கங்கள் பகுவதை காப்பிடி பகுவதை

பக்கங்கள்

1. வீர இளைஞருக்கு...	01
2. தாரமாய்த் தாயாணாள் கை	06
3. யாம் ஜவேம்	09
4. நூற்றாண்டு வாழ்தல்	13
5. தமிழருக்கு	15
6. கோவீல் வழிபாடு	19
7. அழுசு	21
8. ஜீவகாருண்யம்	23
9. எண்ணியெண்ணிப் பார்த்தேன்	25
10. நீர் - தீராநோய் தீர்க்கும் அருமருந்து	35
11. புதிய ஆத்திதுடை	38
12. முதியோரைப் பேணல்	42
13. நோய்கள் பற்றியதொகு சிந்தனை	45
14. குழலைம்	51
15. மானுடமும் மனிதநேயமும்	53
16. அன்னைக்கு	57

பொன்னியிடம் வருகிறோம் பாட்டு வாய்க்காலம் சிரியாக நீண்ட முறையில் வருகிறது — கவாமி விவேகானந்தர்

கவாமி விவேகானந்தர் என்ற பெயரை கூறுவதை ஒரு நிலைமை என்று அழைகின்றார்கள் என்று கீழ்க்கண்ட வாசக்காலத்தில் கொன்றுள்ளது. இந்த நிலைமை என்று அழைகின்றார்கள் என்று கொன்றுள்ளது. இந்த நிலைமை என்று அழைகின்றார்கள் என்று கொன்றுள்ளது.

வீர இளைஞருக்கு....

கடவுள் ஓவ்வொரு ஜீவனி மூலம் குடி கொண்டிருக்கிறார். இதைத் தவிர தனியாக வேறு ஒரு கடவுள் இல்லை. இந்த உண்மையை எவ்வளவோ தவங்களுக்குப் பிறகு நான் புரிந்து கொண்டிருக்கிறேன். மக்களுக்குச் சேவை செய்பவன் உண்மையில் கடவுளுக்குச் சேவை செய்பவனாகிறான்.

ஆண்டவனைத் தேடி நீங்கள் எங்கே போகிறீர்கள்? துன் பப்படுபவர்கள், ஏழைகள், பலவீனர்கள் இவர்கள் எல்லோரும் அத்தனை தெய்வ வடிவங்களே அல்லவா? ஏன் முதலில் இவர்களை ஆராதிக்கக் கூடாது? கங்கைக் கரையில் கிணறு வெட்டப் போவது உண்டா? இந்த ஏழைகளையே உங்கள் கடவுளாகக் கொள்ளுங்கள். அவர்களைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். அவர்களுக்காக இடைவிடாமல் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். அப்போது ஆண்டவன் உங்களுக்கு வழி காட்டுவார்.

எல்லாவற்றிலும் முதற்பங்கு ஏழை எளியவர்களுக்கே தரப்பட வேண்டும். அவ்விதம் தந்தது போக எஞ்சியிருப்பதைப் பெறவே நமக்கு உரிமையுண்டு. பிறர் பொருட்டு இந்த ஒரு பிறவியையாவது நீங்கள் தியாகம் செய்யக் கூடாதா? வேதாந்தம் படிப்பது, தியானம் செய்வது முதலிய காரியங்களை அடுத்த ஜென்மத்துக்கு வைத்துக் கொள்வோம். பிறருக்குச் சேவை புரிவதிலேயே இந்த உடல் போகட்டுமே.

நாம் ஏன் உலகிற்கு நன்மை செய்ய வேண்டும்? மேலோட் டமாகப் பார்த்தால் உலகிற்கு நன்மை செய்வதாகத் தோன்றும். ஆனால் உலகிற்கு நன்மை செய்வதனால் உண்மையில் நமக்கு நாமேதான் உதவி செய்து கொள்கிறோம்.

உயர்ந்த பீடத்தில் நின்று உன் கையில் ஐந்து காசுகளை எடுத்துக் கொண்டு “ஏ பிச்சைக்காரா! இதை வாங்கிக்கொள்” என்று நீ சொல்லாதே. மாறாக அவனுக்குக் கொடுப்பதனால் உனக்கு நீயே உதவி புரிந்து கொள்ள முடிந்ததை நினைத்து அந்த ஏழை அங்கே இருந்ததற்காக அவனிடம் நீ நன்றியுள்ள வனாக இரு. கொடுப்பவன்தான் பாக்கியசாலியே தவிர, பெறு பவன் அல்லன். இந்த உலகில் உன்னுடைய தர்ம சிந்தனையை யும், இரக்க மனப்பான்மையையும் பயன்படுத்த வாய்ப்புக் கிடைத்திருப்பதற்காக நீ நன்றியுள்ளவனாக இரு. இதன்மூலம் தூய்மையும், பரிபூரணத் தன்மையும் உன்னை வந்தடையும்.

சுயநலமா இல்லையா என்பதை உனது மனச்சாட்சியையே முதலில் கேட்டு நீ தெரிந்து கொள். சுயநலம் என்பது இல்லையானால், பிறகு எதையும் நீ பொருட்படுத்த வேண்டாம். எது வும் உன்னைத் தடை செய்ய முடியாது. செயலில் இறங்கு, அவ்விதம் செய்யச் செய்ய உண்மை உனக்கு எளிதிற் புலப் படும்.

உலகில் வாழும் உயிர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதைக் காட்டிலும் சிறந்த அறம் வேறு இல்லை. உண்மையோடு ஒரு வன் இந்த ஓர் அறத்தைக் கட்டப்பிடிப்பானானால் அவன் முத்தி பெறுவது நிச்சயம்.

திக்கற்றவர், ஏழை, எளியவர், கல்வி அறிவில்லாதவர், விவசாயிகள், தொழிலாளர் ஆகியோருக்குச் சேவை செய்வதே நமது வாழ்க்கையின் முக்கிய நோக்கமாகும். முதலில் இவர் களுக்குத் தொண்டு செய்தபின் நேரம் இருக்குமானால் உயர்குல மக்களுக்குத் தொண்டு செய்வோம்.

எனது நாட்டில் ஒரு நாய் உணவில்லாமல் இருந்தாலும் அதற்கு உணவிடுவதே என் மதமாகும்.

எழுந்திருங்கள்! ஆண்மையுடன் பிறருக்குத் தொண்டு புரி வதில் ஈடுபடுங்கள்.

சகோதரர்களே! எழுந்திருங்கள்! விழித்துக் கொள்ளுங்கள்; இன்னும் எவ்வளவு காலத்திற்கு அறியாமை என்ற தூக்கத்தி வேயே ஆழந்திருக்கப் போகிறீர்கள்?

உலகத்தில் கொடுப்பவனின் நிலையிலேயே நீ எப்போதும் நில். ஒவ்வொன்றையும் கொடுத்து விடு. பிரதிபலனாக ஒன்றையும் எதிர்பாராடே. அன்பைக் கொடு. உதவியைக் கொடு, பணியைக் கொடு, உன்னால் இயன்றளவு சிறிதாவது கொடு. ஆனால் அதன்பொருட்டு விலை பேசுவதை ஒழித்து விடு. நிபந்தனைகளை ஏற்படுத்தாடே. நம்மீது நிபந்தனை ஏதும் சுமத்தாமல், இறைவன் நமக்குக் கொடுப்பதைப்போல், நமது தாராள குணத்தால் நாமும் கொடுப்போமாக.

தன்னுடைய சொந்த சுக வசதிகளை மட்டும் கவனித்துக் கொண்டு, சோம்பல் வாழ்க்கை வாழும் சயநலக்காரனுக்கு நரகத்தில் கூட இடம் கிடைக்காது.

அனைவரையும் சரிசமமாகக் கருதுவீர்களாக: உயர்ந்தவன் தாழ்ந்தவன் என்ற வேறுபாட்டுணர்வாகிய பாவத்தை உங்களிடமிருந்து கழுவித் துய்மை பெறுங்கள். நாம் அனைவரும் சரிநிகர் சமமானவர்கள்.

பகை, பொறாமை ஆகியவற்றை நீ வெளியிட்டால் அவை வட்டியும் முதலுமாக மீண்டும் உன்னிடமே திரும்பி வந்து சேர்ந்துவிடும். வேறு எந்தச் சக்தியாலும் அவற்றைக் கடுத்து நிறுத்த முடியாது. ஒருமுறை நீ அவற்றை இயங்கும்படி செய்து விட்டால், அதனால் வரும் விளைவையும் நீ ஏற்றே ஆகவேண்டும். இதை நீ நினைவில் வைத்துக் கொண்டால் தீய செயல்களைச் செய்வதிலிருந்து அது உன்னைத் தடுத்து நிறுத்தும்.

ஒருவரிடம் ஒருவர் பொறாமை கொண்டு ஒருவரோடொருவர் சண்டையிடுவதற்குப் பதிலாக ஒருவரையொருவர் பூஜிப் போமாக.

சாத்விகம், ராஜசம், தாமசம் என்ற குணங்கள் மூன்றும் ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் அதிக அளவிலோ குறைந்த அளவிலோ அமைந்திருக்கின்றன. அதுபோலவே பிராம்மண, கூத்திரிய, வைசிய, நான்காம் வருணத் தன்மை ஆகிய நான்கும் ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் அதிக அளவிலோ, குறைந்த அளவிலோ இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சமயத்தில் ஒவ்வொரு குணம் தலைதூக்கி மேலெழுந்து தோன்றும். உதாரணமாக, ஒரு மனிதன் சம்பளத்திற்கென்று மற்றொருவரிடம் வேலை செய்யும் போது நான்காம் வருணத் தன்மையில் இருக்கிறான். அதே மனிதன் பொருள் கருதிச் சொந்தமுறையில் வியாபாரத்தில் முயற்சி செய்யும்போது வைசியன் ஆகின்றான். தீயவர்களைத் தண்டிக்கச் சண்டை செய்யும்போது அவனே தன்னிடமுள்ள கூத்திரியத் தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறான். அதே மனிதன் கடவுளைத் தியானிப்பதிலும், அவரைக் குறித்து உரையாடுவதிலும் காலத்தைக் கழிக்கும்போது பிராம்மணன் ஆகிறான். இயல்பாகவே ஒருவன் ஒரு சாதியிலிருந்து தன்னை மற்றொரு சாதிக்கு மாற்றிக் கொள்ள முடியும். அது இயற்கையுமாகும். அப்படி இல்லாவிட்டால், விசுவாமித்திரர் பிராம்மணரானதும் பரசுராமர் கூத்திரியரானதும் எப்படி?

சமயத்துறையில் சாதி என்பது கிடையாது. சாதி என்பது வெறும் சமூக ஏற்பாடேயாகும். ஆதலால் மதத்தைக் குறை சொல்லிப் பயனில்லை, மக்களைத்தான் குற்றம் சொல்லவேண்டும்.

சுயநலமே ஒழுக்கக் கேடு; சுயநலமின்மையே நல்லொழுக்கம். இதுதான் ஒழுக்கத்திற்கு நாம் கொடுக்கக் கூடிய ஒரே இலக்கணமாகும்.

உண்மைக்காக எதையும் துறக்கலாம். ஆனால், எதன் பொருட்டும் உண்மையைத் துறக்கக் கூடாது.

உண்மை, தூய்மை, சுயநலமின்மை ஆகிய இந்த மூன்றும் எங்கெல்லாம் காணப்படுகின்றனவோ, அவற்றைப் பெற்றிருப்பவர்களை நசுக்கக் கூடிய ஆற்றல் விண்ணுவிகிலோ, மண்ணு

லகிலோ எங்கும் கிடையாது. இந்த முன்றையும் பெற்றுள்ள ஒருவனைப் பிரபஞ்சம் முழுவதுமே எதிர்த்து நின்றாலும் அதை எதிர்த்து நிற்கக் கூடிய ஆற்றல் அவனுக்கு உண்டு.

ஆற்றல்களுக்கு எல்லாம் அடிப்படையாய் இருப்பது ஒழுக் கமேயன்றி வேறு எதுவும் அன்று.

எல்லாரிடத்திலும் சம அன்பு கொள்ளுதல் மிக மிகக் கடு மையான ஓர் ஒழுக்கம் ஆகும். இந்த ஒழுக்கம் இன்றி முக்கிய கிடையாது.

(வாய்மொழி க்ஷப்யாராதி
(வாய்மொழி)

Γ

சாதி ஆவது ஏதடா? சலந்திரண்ட நீரெலாம் பூத வாசல் ஒன்றலோ? பூதம் ஐந்தும் ஒன்றலோ? காதில் வாளி, காரை, கம்பி, பாடகம் பொன் ஒன்றலோ?

சாதி பேதம் ஒதுக்கின்ற தன்மை என்ன தன்மையே

— சிவவாக்கியர்

ஒன்றென்றிரு, தெய்வம் உண்டென்றிரு

யயர் செல்வம் எல்லாம்

அன்றென்றிரு, பசித்தோர் முகம்பார்

நல்லறமும் நட்பும்

நன்றென்றிரு நடு நீங்காலே

நமக்கு இட்டபடி

என்றென்றிரு, மனமே உனக்கே

உபதேசம் இதே

— பட்டினத்தாக்கன்

P

குத்துமிகி பழங்குடி — நவாலியூர் க. சோமசுந்தரப் புலவர் ,
உடை வழங்கிக் கூடியிலோ பிழையும் முன்புளி பின்னாலே
, இங்கு தாழையை ஒடிக் கட்டி கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக்
கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக்
கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக் கூடிக்

தாரமாய்த் தாயானாள் கை

(கலிவெண்பா)

சோரு மன்றம் திருநாளிற் செந்தியை
நேராகச் சூழ்ந்துவரு நேரத்தி — லாராநல்
வன்புடனே என்கை விரலோ டனையவந்த
பொன்புணையுஞ் செல்வப் புதுமலர்க்கை — யின்புடனே
ஆக்கும் புதுக் கலத்தி வானநறுஞ் சோற்றையன்நாட்
ரூக்கிப் படைத்த சுடர்த் தொடிக்கை — நாக்குளிர
உண்டமிச்சி லெச்சிலெண் வுன்னாது தெள்ளமுதாய்க்
கொண்டுபிசைந் துண்ணக் குழைக்குங்கை — அண்டிவரும்
ஆண்டெடமுழுன் றின்றுவரை யன்புநிலை மாறாமல்
வேண்டுவவை லாம்புரியு மென்மலர்க்கை — மூண்டுவரும்
பண்ணைப் பழவினையாற் பாலோ டெணைக் கிடத்திக்
கொண்டுவருத் துங்கொடுநோய் கூடுங்கால் — உண்டாகுஞ்
சர்த்திக்கு நெஞ்சைத் தடவுங்கை சர்த்தியின்மேற்
சுத்திக்கு வெண்மணலைத் தூவுங்கை — சுத்திசெய
வெந்திரைக் கொண்டு கழுவுங்கை விட்டுமிழ்ந்த
அந்தீரை யப்பா லகற்றுங்கை — பின்னீர
மாற்றுங்கை மாற்றி வருங்களைப்புத் தீரவங்கே
ஆற்றுஞ் சிவிறிகொண்டே யாற்றுங்கை — யாற்றியபின்
தூசு துடைக்குங்கை தூப மெடுக்குங்கை
தேசுதிகம் நீறுநுதற் றீட்டுங்கை — யாசையுடன்
பக்கத்திருந்து பழந்துணியி னாலொற்றித்

தெக்க வியர்வை துடைக்குங்கை — மிக்க
குடலைச் சுருட்டிக் குமட்டிப் புரட்டி
யுடலை வருத்தும் வலி யுற்றால் — உடலைடையும்
பொல்லாத துன்பத்தைப் போக்கவெகு புத்தியுடன்
மெல்லமெல்ல வேதடவும் வித்தகக்கை — யல்லன் மிகச்
சிருஞ்செந் நீரு மலழுஞ் சிறுநீரும்
நாளோன்றுக் குப்பவாய் நண்ணுங்கா — லாளோன்று
வராமல் வாசல் வழியடைத்து மற்றென்னைச்
சோராமற் றாக்கியிருத்துங்கை — நேரா
யொருவர் துணையின்றி யொழித்தமல நெஞ்சில்
அருவருப்பி லாதகற்று ந்கை — அருகுணைந்து
நாரி வலிக்குதென்றால் நாடியுரு விப்பிடித்து
வேரித் தயிலயிடு மெல்லிய கை — சேரிலையான்
கூட்டுகின்ற வேம்பின் குழைக்குஞ்சத் தாலகல
வேட்டுகின்ற காந்தண்மல ரொண்டாடிக்கை — ஊட்டுகின்ற
காய்ந்த குளிகை யெல்லாங் காலந்தொறுமுரைத்துத்
தேய்ந்த விரலுடைய செம்பொற்கை — யாய்ந்தளவு
மேன்மறந்து மிக்க கருத்துடனே
பால் கறந்து காய்ச்சிப் பருக்குங்கை — சீஸையழுக்
கானவைக ளெல்லா மலம்பியடித் துப்பிழிந்து
வான வெயின்முகத்து வைக்குங்கை — யானபின்பு
சுத்தப்படுத்தித் துடைத்துதறி நான்படுக்கு
மெத்தைத்தட்டிக் கொட்டி விரிக்குங்கை — யத்தகருணம்
வந்த வறவினர்க்கு மற்றவர்க்குந் தாம்புலந்
தந்துதவத் தட்ட மெடுக்குங்கை — வந்தோர்
மருவாத சொல்லி மணங்கலக்கும் வேளை
குருநாத லுண்டென்று கூறி — யுருகிவருங்
கண்ணீர் துடைக்குங்கை. கந்தவனத் தான் மருந்தை
யுண்ணீர்ஸை யோடுமெனக் கூட்டுங்கை — யொன்னுதலை
நீவுங்கை, நீவி நிறைநீரும் பொட்டுமிட
மேவுங்கை, வண்ண விரைமலர்க்கை — தாவிலாப
பத்தியங்கள் வைக்குங்கை, பாங்கா யருந்துங்கை,
எத்திசையும் பானமருந்துக் கேற்குங்கை — குத்தி
யாரிசி புடைக்குங்கை, யாக்குங்கை, மாவை
யுரிசியுள கூழாயுதவி — வரிசையுடன்

வரணப் பலாவிலையில் வார்த்துப் பருக்குங்கை,
 அன்னம் பசித்தோர்க் களிக்குங்கை — யின்னுமின்னும்
 எந்தன் பணியன்றி யெந்தைபணி யும்புரியச்
 சிந்தை யுவந்து செலுத்துங்கை — வந்துபுகு
 நோயா ஸருக்கு நுவலுபணி யெப்போதும்
 தேயாத வன்பினுடன் செய்யுங்கை — நேயமுடன்
 வந்த குருநாதன் மண்டபத்தைக் கூட்டுங்கை
 சந்தம் படமெழுகுந் தாமரைக்கை — கந்தமலர்
 கொய்யுங்கை, தட்டத்திற் கொண்டுபோய்ப் பூசனைகள்
 செய்யுங்கை, செய்யா ஞாறையுங்கை — நெய்விளக்கை
 ஏற்றுங்கை, யெந்த ணிருங்கவலை யெத்தடவி
 மாற்றுங்கை, மாறிலா மாமணுக்கை — சாற்றுமிலை
 வாங்கியிடத்து வடித்தொன் பதுநாழி
 ஆங்குமருத் தெண்ணெய்க் கனுப்புங்கை — பாங்காக
 ஊறுகாய் போடுங்கை, போதுவட கம்புரிகை
 வேறுகாய் வர்க்கங்கள் வெட்டுங்கை — மாறியபின்
 எண்ணெய் தலைக் கேற்றுங்கை, யேற்றிச் சிகைக்காய் கொண்டு
 வெந்நீர் முழுக்காட்டு மேதகுகை — பின்னீரம்.
 போக்குங்கை, குஞ்சில் புரிபிரித்துக் கொண்டுகிக்கு
 நீக்குங்கை, யெல்லா நிறைசெங்கை — மேக்குயருஞ்
 சங்கக் குறியடைய தாமரைக்கை யெந்நாஞும்
 பங்கப் படாதுயரும் பாக்கியக்கை — தங்கக்கை
 வாரமா யெம்மை வளர்க்கவருஞ் சின்னம்மை
 தாரமாய்த் தாயானாள் கை.

८

“ தற்காத்துத் தற்கொண்டார்ப்பேணி தகைசான்று
 சொற்காத்துச் சோர்விலாள் பெண் ”

“ இல்லதென் இல்லவள் மாண்பானால் ; உள்ளதென் வில்
 இல்லவள் மாணாக் கடை ”

— வள்ளுவர்

— அழகசந்தரதேசிகர்
பூர்வி ராமதிரு (வண. பிரான்சிஸ் கிள்லிபெரி)
பூர்வி உடலீப்பதூரை பாலமுக ராமசுநாதர்
பாலமுக கிள்லிபெரி பாலமுக காங்காநா

கூட பூர்வாயி நாதர்காரா நாகாநாகிகா
நாகாநாகி நாகாநாகி நாகாநாகி எடு காங்கா
நாகாநாகி நாகாநாகி நாகாநாகி நாகாநாகி நாகாநா
பாலிப்பு நாகாநாகி நாகாநாகி நாகாநாப மதரிப்பு

யாம் ஜவேம் (குறள் வெண்செந்துறை)

காங்கேசன்துறையிருந்து கீரிமலை தணக்குக்
கடற்கரையே நாண்டந்து போனவொரு நாளில்
ஆங்கேநல் லழகியொரு சிறுமியச்சந் தித்தேன்
அவள்முகத்தை மதியென்னர் களங்கு முமங்கில்லை

எட்டுவய துப்பேதை இருண்டகரி குழலே
எட்டாம்நாட் பிறைபோன்ற நெற்றியிலே புரள
கட்டழகி இருபுருவம் வில்லென்ன லாமோ ?
காண்மைவம் கோதண்டம் என்பதுவே தகுதி

கண்ணிரண்டும் அமுதம்எனல் பொருந்துவதே யன்றிக்
கணையென்றும் நஞ்சென்றும் கழறவிடம் இல்லை
பெண்ணரசி பவளவிதழ் திறந்துநகை செய்யப்
பிறங்கினவாய் வெண்முத்தம் பேதமுகந் தனிலே

“தங்கச்சி உன்பேர் சொல் அஞ்சசதம் தருவேன்;
தாயுண்டோ? தந்தையுண்டோ? சகோதரர்கள் உண்டோ?
“புங்கவரே என்பேர் தான் அஞ்சசதம் பெறுமோ?
போம், போம், போம் ஏனென்கு நாய்துன்னாக்காச ?

இங்கென்னை எல்லாரும் சுந்தரியென் றழைப்பர்;
 என்னாய்ச்சி என்னப்பு இருக்கிறார் வீட்டில்:
 எங்களன்னர் சம்பந்தர் கொழும்பினிற்கற் கிண்றார்;
 என்னக்கை சிவகாமி இறங்குணில் உள்ளார்.

எனக்கிளையாள் கற்பகந்தான் போனபுரட் டாதி
 எங்கள் நட ராசர்திருக் குஞ்சிதபா தந்தான்
 தனக்கரிய பேசருளென்று சார்ந்துக்கிக் கிண்றாள்;
 தம்பிசிதம் பரநாதன் தவழ்கின்றான் இப்போ

தாங்கள் ஜவேம் பள்கைகளே, வேறுயின்னை இல்லை;
 நங்கள் அப்பு ஆச்சிக்கு நாங்கள் ஜவேம் உள்ளோம்:
 நீங்கள் உளீர் ஜவிர்மக்காள், நடராசர் அருளால்
 நீங்கள் ஜவீர் எங்களுக்குப் புலனைந்து போலே

இப்படியே ஆச்சி அப்பு எங்களுக்குச் சொல்வார்
 நீர்கேட்ட கேள்விக்கு விடைதந்தேன்” என்றாள்
 செப்பினசுந் தரிமுகத்தை நன்குகவ வித்து
 “சிறுமி, உனக் கொருமொழிநான் சொல்ல இடந்தருவாய்”

“நாங்கள் ஜவேம் மக்கள் உளேம், என்று மொழி நவின்றாய்
 ஜவரிலே ஒருத்தி நட ராசர்பதம் நண்ணின்
 பாங்கிபின்னர் நால்வர் உளீர், ஜவர் என்றல் தவறு;
 பாராய் அஞ்சினிலொன்று போனால்நா ஸ்ரோ ?

“ஜயா நீர் பேசுவது விந்தையினும் விந்தை !
 அடியேன்யான் சொல்லுவதைப் பொறுமையுடன் கேளும்;
 மெய்யாய்ன் அண்ணனவர் கொழும்புக்குப் போனால் ;
 மேலுமொன்று போனதினால் மூன்றென்பீர் போலும்!

அக்கைவிகாமியின்னர் இறங்கனுக் ககன்றால்
 அவர்போக இருவர் உளீர், மூவரிலீர் என்பீர்,
 இக்காலம் இருவர் உளேம் ஆச்சி அப்பு வோடே
 யாழ்ப்பாண் தனைவிட்டு மூவரவர் சென்றார்.”

இந்தமொழி தென்மொழியாள் இயம்புவதைக் கேட்டே
இன்னுமொரு முறைஅவட்குப் போதிக்க எண்ணி
“சுந்தரி நீ என்மொழிகேள்; கொழும்புக்குச் சென்ற
சோதரணார் திரும்பிவருவார் இதுமெய் அன்றோ ?

அக்கைசிவ காமியமே இறங்குனி விருந்து
அவ்வண்மே திரும்பிவரு வார் இதுமெய் அன்றோ ?
தக்கதங்கை கற்பகந்தான் திரும்பிவரு வாளோ ?
தாரணியில் நீயவளைக் காண்பாயோ இனிமேல் ?

ஆதவினால் ஜவர் இலீச், நால்வர் உளீச் என்றேன்
ஜவர் இலீச் நால்வர் உளீச் அறிந்து கொள் நீ அம்மா !
பேதையவ ளோடென்ன பேசிடினும், ஜயோ
பேதையவள் தான்பிடித்த பிடியைவிட வில்லை

“கொழும்புக்குச் சென்ற அண்ணர் வந்தாற்றான் உள்ரோ!
கொழும்பினிலே இருந்துவிடின் இல்லை அவர் போலும்
வழுவில்சிவ காமியக்கை இறங்குனி விருந்து
வந்தாற்றான் உளர் இதலயேல் இவர் என்பீர் போலும்

‘உன்தங்கை இங்கினிமேல் ஒருகாலும் வாராள்
உங்களிலே இனி அவளைச் சேராதே என்றீர்
என்தங்கை இங்கினிமேல் வாராளே யாயின்
யான் அங்கே போய் அவளைக் காண்முடியாதோ?

கொழும்பிலண்ணர் வாராரேல் நான்கே செல்வேன்;
அக்கையவர் வாராரேல் குறுகி அங்கே செல்வேன்;
எழுதவொண்ணா அழுகுடையாள் கற்பகம்வா ராளேல்
‘எங்குநட ராசர்’ என ஏகிடுவேன் அங்கே
ஆதவினால் ஜவருளேம் ஜவருளேம் யாங்கள்,
ஜவருளேம் ஜவருளேம் ஆச்சி அப்புவுக்கு
பேதைடி யேன்உமது போதனையைக் கேளேன்
பிழையாயின் பொறுத்தருளும், பெரியவர் நீர் அன்றோ”

இவ்வாறு சந்தரிதான் இயம்பியதைக் கேட்டேன்
 எட்டுவெய துப்பிள்ளைக் கிருந்தாறி வென்னே!
 ஒவ்வாது நான்சொன்ன சொல்லென்று கண்டேன்
 உடனேளன் மயக்க மெலாம் ஒழிந்துபறந் ததுவே
 சாவுக்கும் இறப்பதற்கும் பேதம் இன்று கண்டேன்
 சாவனவெல் லாமொழிந்து குளியமாய்ப் போகும்
 சாவனவெல் லாமொழியும், இறப்பவர்கள் ஒழியார்!
 ‘இற’ என்ற சொல்லுக்குக் ‘கட’ என்ற பொருளே.

ஸ்ரீகிருந்து நீங்கள் கிடை நீங்கள் கிடை
 நீங்கள் கிடை நீங்கள் கிடை நீங்கள் கிடை

கோயிலாவ தேதடா குளங்களாவ தேதடா
 கோயிலும் குளங்களும் கும்பிடும் குலாமரே
 கோயிலும் மனத்துளே குளங்களும் மனத்துளே
 ஆவதும் அழிவதும் இல்லை இல்லை இல்லையே

உயிரிருந்தது எவ்விடம் உடம்பெடுத்ததன் முனம்
 உயிரதாவது ஏதடா உடம்பதாவது ஏதடா
 உயிரையும் உடம்பையும் ஒன்றிவிப்பது ஏதடா
 உயிரினால் உடம்பெடுத்த உண்மை ஞாளி சொல்லடா

— சிவவாக்கியர்

குளம்புத கிடை கிடை குளம்புத கிடை
 குளம்புத கிடை கிடை குளம்புத கிடை

—நவாலியுர் - க. சோமசுந்தரப்புலவர்

நவாலியுர் பரிசில்ரும் பக்ஞம்
நவாலியுர் - நவாலியுரில்ரும் பரிசில்ரும்
நவாலியுரில்ரும் நால்ரும் கணக்கு

நவாலியுர் - நவாலியுரில்ரும் கரிசிக
நவாலியுர் நால்ரும் கணக்கு கரிசிக
நால்ரும் - நவாலியுர் நால்ரும் பக்ஞம்
நவாலியுர் நால்ரும் நால்ரும் நால்ரும்

நாறாண்டு வாழ்தல்

நாறாண்டு சுகமாக வாழும் — விதி
நுவலுகிள் ரேனதைக் கவனமாய் கேளும்
கூறுமிய யற்கைமா றாதே — வாழு
கூறும் நலம்பினிக் கொடுமையே றாதே

சுத்தமாங் காற்றைச் சுவாசி — மாலைச்
கூடர் வெயில் படவினை யாட்டப்பியாசி
நித்தமுந் தூய்மையை நேசி — கூடா
நீரை மறந்துங் குடியாதே கூசி

வீட்டி ஸமுக்குவை யாதே — பகல்
வேளையில் நித்திரை விரும்பிச்செய் யாதே
வேட்டி யழுக்கா யுடாதே — சோமபி
வீணை யிருந்து பொழுது ஸிடாதே

கடுத்துப் பசித்தபின் உண்பாய் — வெளி
கால்வயி நிருந்திட வுண்ணுதி பண்பாய்
அடுத்தடுத் துண்ணுதல் அஞ்சு — சொன்ன
உளவுக்கு மிஞ்சினால் அழுதமும் நஞ்சு

அற்ற தறிந்துண்ணல் வேண்டும் — என்றும்
ஆறுதலாகவி ருந்துண்ணல் வேண்டும்.
செற்றங்கொள் எாதுண்ணல் வேண்டும் — தந்த
தெய்வத்தைப் போற்றியே யுண்டிடல் வேண்டும்

நீரைக் கருக்கியுண் மகனே — நறு
 நெய்யை யுருக்கியே யுண்ணுதி மகனே
 மோரைப் பெருக்கியுண் மகனே — பொல்லா
 மூலகை நோய்களு மஹுகாவென் மகனே

 எச்சில் மறந்துமுண் னாதே — உணவுக்
 கிடையிலே தண்ணீரை யென்றுமுண் னாதே
 இச்சைப் படியுமுண் னாதே — கால
 இயல்புக்கு மாறான வுணவுமுண் னாதே

 வெறியுள்ள மதுவருந் தாதே — பொல்லா
 ‘விறண்டி’ சாராய மிவைபொருந் தாவே
 பொறியுள்ள புகையிலை தீதே — வினே
 புத்தி மயங்கி மிகவருந் தாதே

 மனச்சுத்த மாயிரு மகனே — என்றும்
 வஞ்சம் பொறாமை மனத்தில் வையாதே
 கனத்த கடுஞ்சொற்க றாதே — என்றும்
 கனிவான மொழியன்றிக் கட்டுரை யாதே.

 அன்னையைத் தந்தையைப் போற்றி — மகிழ்ந்
 தன்பான மொழிகளை அனுதினஞ் சாற்றி
 முன்னவன் பாதங்க ளேத்து — வந்தால்
 முட்டின்றி நூறாண்டு வாழலாம் நேர்த்தி

 எண்ணெய் முழுக்கு விடாதே — தயிர்
 இரவிலே மறந்தேனுங் கையாற் றொடாதே
 மண்ணிலே திமையடாதே — துன்பம்
 வந்த பொழுதும் மகிழ்ச்சி விடாதே

 கோபஞ்செய் யாதிரு மகனே — அருள்
 கூர்ந்தெவல் வயிர்க்கு மிரங்குதி மகனே
 அரபஞ்செய் யாதிரு மகனே — பாரிற்
 பண்புடன் நூறாண்டு வாழுவாய் சகமே

—கவிஞர் காரை. செ. சுந்தரம்பிள்ளை
ஒன்று என்ன வீரப்பானால் மாடுக
ஒன்று என்ன வீரப்பானால் காய்வதை
ஒன்று என்ன வீரப்பானால் மாடுக

ஒன்று என்ன வீரப்பானால் காய்வதை
ஒன்று என்ன வீரப்பானால் காய்வதை
ஒன்று என்ன வீரப்பானால் காய்வதை
ஒன்று என்ன வீரப்பானால் காய்வதை

தமிழருக்கு

வாழையடி வாழையாய் இந்த மன்னில்
வரலாறு காணாத காலந் தொட்டுக்
கீழைநாட் டார்க்கெல்லாஞ் சிறப்பை மீட்டிக்
கீர்த்தியுடன் வாழ்ந்திட்ட தமிழர் காள் நீர்
கோழைகளாய்க் குள்ளநரிக் கும்ப லாகக்
குன்றுமனி யளவேனும் வீர மின்றி
ஏழைகளாய் எடுப்பார்கைப் பாலை யாக
இருப்போரைப் போவிங்கு வாழ லாமோ?

முவேந்தர் பரம்பரையா? முச்சங் கத்தில்
முழங்கியது முன்தமிழா? முற்றுங் கற்ற
பாவேந்தர் போற்றியபண் புனக்கு முண்டா?
பழந்தமிழர் வழியாநீ? பலநா ளாக
நாவேந்தர் நாவினிலே நடன மிட்ட
நற்றமிழன் புகழ்நாக ரீக மெங்கே?
பூவேந்த ரோடுபல புலவர் நித்தம்
போற்றிவழிப் பட்டதமிழ்ச் சாதி யெங்கே?

தலைகொடுக்க முன்வந்த குமண் வள்ளல்
தன்மகனைக் கண்றிற்காய்க் கொன்ற சோழன்
சிலையெடுத்த சேரன்; தான் செய்து விட்ட
சிறுபிழைக்காய்க் கைதுணித்த பாண்டி மன்னன்

கொலைபுரிந்த குற்றத்தை உணர்ந்த போதே
கூடான நெடுஞ்செழியன்: கொண்ட மாணம்
தலையான தென்றுதன் னுயிரைத் தண்ணீர்
தரத்தாம தித்தவுடன் நீத்த வேந்தன்

தேனொழுகுஞ் செந்தமிழர் இவர்க ளென்று
செப்பிகிறாய் சிறப்பேது முன்கு முண்டோ?
மானமுள்ள இத்தமிழர் மரபில் வந்த
மதிப்புள்ள தமிழான் தகைமை என்ன?
போனக்கை பேசுகிறாய் புதிதாய் ஏதும்
புரிந்தனையா? பேடிகள்போல் இந்த மண்ணில்
நானுமொரு தமிழனைக் கூறிக் கொண்டு
நாணமின்றி வாழுகிறாய் நன்று! நன்று!!

இல்லையென்று வந்தவனுக் கிந்தா வென்றே
யீந்துவகு மின்பமதைக் காண வேண்டும்
நல்விருந்து நாள்தோறும் இல்லந் தன்னில்
நடத்தியதில் பேரின்ப மடைய வேண்டும்
கல்விதனில் முத்தவரைப் பேண வேண்டும்
கண்ணியத்தைக் கண்ணாக எண்ண வேண்டுஞ்
சொல்லுடனே செய்வொன்ற வாழ வேண்டும்
தூயதமிழ் மக்களது வாழ்க்கை யீதே!

அன்பிற்கே பணிகின்ற தன்மை வேண்டும்
ஆணவத்தைப் பணிகின்ற அச்சம் வேண்டாம்
நன்மைபுரி கின்றவுளம் நானும் வேண்டும்
நகுக்குகிற எண்ணமலு வேலும் வேண்டாம்
தன்னலமி லாதவுயர் தொண்டு வேண்டும்
தனக்காக வாழ்கின்ற வாழ்வு வேண்டாம்
நன்றிமற வாதகுண மிருக்க வேண்டும்
நாட்டினப்பற் றில்லார் நமக்கு வேண்டாம்!

தாய்நாட்டுப் பற்றில்லான தமிழ் னல்லன்
தமிழனென்று சொன்னாலும் நம்ப வேண்டாம்
தாய்நாட்டை உணராத தமிழ் னுக்குத்
தாயேது? தன்மான உணர்ச்சி யேது?

வாய்விற்று வயிறுபிழைக் கின்ற இந்த
 வஞ்சகரால் தமிழர்குலம் அழிந்து போகும்
 மாய்கின்ற தமிழாநீ உயர வேண்டில்
 மற்றவனைச் சுரண்டுவதை நிறுத்த வேண்டும்.

யார்நல்ல செய்தாலும் போற்ற வேண்டும்
 யாமசெய்ய வேண்டுமெனும் நியதி யில்லை
 நேருக்கு நேர்பேசித் தீர்க்க வேண்டும்
 நேர்மையொடு வாய்மையைக் கிருக்க வேண்டும்
 ஊருக்கு மட்டுமுப தேசம் வேண்டாம்
 உழைக்கின்ற எண்ணமுரு வாக வேண்டும்,
 பேருக்கும் புகழுக்கும் வாழ்கின் ஹோரால்
 பாருக்குச் சுற்றேனும் ஸாப முண்டோ?

இந்நாளில் தமிழர்குணம் மாறிப் போச்சு
 எல்லாமே சந்தர்ப்ப வாத மாச்சு
 முன்னாளில் இருந்தகொடை வீர மில்லை
 முத்தமிழ்மேற் பற்றில்லை முயற்சி யில்லை
 செந்தண்மை யாளருக்கோ சிறப்பு மில்லை
 செந்தமிழைக் காப்பவர்க்கோ துணையு மில்லைப்
 பன்னாட்டு நாகரிக மறிந்த இந்தப்
 பழந்தமிழன் நிலையென்று மாறு மோதான்?

பாடுபடும் எண்ணமிலா நமது நாட்டுப்
 படித்தசிலர் உபகாரப் பணத்திற் சென்றே திடுமிகு
 நாடுபல சுற்றிநவ நவமாய்ப் பெற்ற
 நல்லறிவை நல்வழியிற் செலுக்க வில்லை
 ஏடுகளைத் தூக்குகிற இளைஞ் ரெல்லாம்
 இனப்பற்று மொழிபபற்றுக் கொள்ள வேண்டும்
 தேடுகின்ற செல்வமது ஒன்றே ஒன்று
 தேசமது எமக்கொன்று சமைக்க வேண்டும்

விஞ்ஞானத் துறையிலுயர் வடைய வேண்டும்
 வேண்டுகிற பொருள்களைத்தும் ஆக்க வேண்டும்
 இஞ்ஞாலத் தொழில்களைத்து மறிய வேண்டும்
 எத்தொழிலாய் இருந்தாலும் ஆற்ற வேண்டும்
 அஞ்ஞான இருள்ளும்கி அடுத்த வர்க்கு
 அடிவருடும் என்னத்தை ஒழிக்க வேண்டும்
 மெஞ்ஞானம் தமிழர்க்கு மீன் வேண்டும்
 மேதினியே கண்டெம்மைப் போற்ற வேண்டும்.

சுடாவை சுடாவை பழுதிய குத்து
 சுடாவை கால தூய்யாக்க ஏங்கில்யாக
 நிராகரி சுதாவை நூல்கூரு வகுக்கு
 சுடாவை பால வகுக்கு சுதாவை

சுதாவை பால வகுக்கு சுதாவை
 சுதாவை சுதா பயங்கரி விரைவாக
 சுதாவை சுதா பயங்கரித்து சுதாவை
 சுதாவை சுதா பயங்கரித்து சுதாவை
 சுதாவை பயங்கரி சுதாவை சுதாவை
 சுதாவை சுதாவை சுதாவை சுதாவை

—

தமிழனை எதிர்க்கும் பீரங்கிக் குண்டு
 சமையல் அறையின் முள்ளங்கித் தண்டு
 தமிழைத் தமிழன் தாய் என்பதாலும்
 தமிழ் பழித்தானை அவன் தாய் என்பதாலும்

தமிழனை எதிர்க்கும் பீரங்கிக் குண்டு
 சமையல் அறையின் முள்ளங்கித் தண்டு

— பாரதிதாசன்

சுடாவை சுடாவை சுடாவை சுடாவை
 சுடாவை சுடாவை சுடாவை சுடாவை

—

—கவிமனி சி. தேசிக விநாயகம்பிள்ளை

கோவில் வழிபாடு

கோவில் முழுதுங்கண்டேன் — உயர்

கோபுரம் ஏறிக் கண்டேன்

தேவாதி தேவனையான் — தோழி

தேடியும் கண்டிலனே.

தெப்பக் குளங்கண்டேன் — சுற்றித்

தேரோடும் வீதி கண்டேன்

எய்ப்பிலவைப்பாம் அவனைத் — தோழி!

ரழையான் கண்டிலனே.

சிற்பச் சிலைகண்டேன் — நல்ல

சித்திர வேலைகண்டேன்

அந்புத மூர்த்தியினைத் — தோழி!

அங்கெங்கும் கண்டிலனே.

பொன்னும் மணியுங் கண்டேன் — வாசம்

பொங்கும்பூ மாலை கண்டேன்

என்னப்பன் எம்பிரானைத் — தோழி!

இன்னும் யான் கண்டிலனே.

தூப மிடுதல் கண்டேன் — தீபம்

சுற்றி எடுத்தல் கண்டேன்

ஆபத்தில் காப்பவனைத் தோழி!

அங்கேயான் கண்டிலனே.

தில்லைப் பதியுங்கண்டேன் — அங்குச்
சிற்றம் பலமுங் கண்டேன்
கல்லைக் கனிசெய்வோன்னத் — தோழி!
கண்களாற் கண்டிலவே.

கண்ணுக் கினியகண்டு மனத்தைக்
காட்டில் அலையவிட்டு
பண்ணிடும் பூசையாலே — தோழி!
பயனொன் றில்லை; அடி!

உள்ளத்தில் உள்ளான் அடி! — அதுந்

உணரவேண்டும், அடி
உள்ளத்தில் காண்பாயெனில் — கோயில்
உள்ளேயுங் காண்பாய், அடி!

நட்ட கல்லைத் தெய்வமென்று
நாலு புட்பம் சாத்தியே
சுற்றி வந்து முண்முடைன்று
சொல்லு மந்திரம் ஏதடா
நட்ட கல்லும் பேசுமோ
நாதன் உள்ளிருக்கையில்
சுட்ட சட்டி சட்டுவம்
கறிச்சுவை அறியுமோ?

— திவவாக்கியர்

குடிப்பாடு நிர்வீச கூதா சூதா
விழுக்கலி துபுவர்மனி பெரியதம்பிப்பிள்ளை
கூதாயை குழவியுட கால நிர்வீ
விதுால காவியுட கார்ணம் நாதீர

கூதாயை பாட்டு ஏதிக்கி கூதாயை
காவியும் இவகால பாட்டு துங்கம்
கூதாத்தூர் கோவ காங்கி கூதாயை
பிக்காயை காங்கி கூத்தூர் பீப்பால்
கார்ணால காத்தீகா வாங்கி கூதாயை
காங்குலியை புடிமாலை கூதிய குபி

அழகு

அன்புகொண்டொரு ரோசா மலர்ச்செடி

அருமை யென்மகன் சாந்தம் வளர்த்தன்பாலி இல்லை
முன்பு வாசலில் நின்று தளிர்த்தது கூபுவி நூக்கி
முகிழ ரும்பி நெகிழ்ந்தொரு காலையிற் யூபுவி இல்லை
பொன்பு னைந்த அவன்முகம் போலொரு கூத்தூரை

பூம லர்ந்ததப் பூவி னழகிலே
இன்பு கொண்டன ஞீடுபட் டிம்மலர்
எழிலுக் கெம்மலர் தானினை யோவென்றான்’ இல்லை

மாலை வந்தவன் பார்க்கையி லம்மலர்

வாடி முன்பு வயங்கு மழகும்போய்க்கி யூபுவி இல்லை
காலை வண்டிசை பாடு மலர்ச்செடி பைங்கிலை இல்லை

கவலை மூழ்கிக் குழைவதுங் கண்டனன் கூக்கலை குபுவ
காலை பூத்துப்பின் மாலையி லேயெழில் போலை கூதாயை

கருகி வாடும் மலரினைப் போலவே பிர்பாலி பாலை
ஞான மீதில் மனிதர்தம் வாழ்வென கூத கூதாயை
நவிலு மிம்மலர் காணெனச் செப்பினேன்.

மழலை பேச மழகு மறைந்திடும்

வளரும் பின்னை யழகு மறைந்திடும்
பழகுங் காலை யழகு மறைந்திடும்

பருவக் கன்னி யழகும் மறைந்திடும்

சுழலுவ காலச் சூழியில் அகப்பட்டுச்
சவைகொள் இனபக் கவியம் கென்றுமே
அழிவி லாத அழகெனு முண்மையை
அறிதல் யார்க்கு மழகென லாகுமே.

வண்ணச் சித்திர நுட்ப அழகினை
வயங்கு சிற்ப அமைதி யழகினை
கண்ணைத் தன்வச மாக்கி யுளத்தினைக்
களிப்பி லாழ்த்து யியற்கை யழகினைப்
பெண்மைத் தன்மை கனிந்துள மாதர்தம்
பேர முகினை நோக்கிடும் போதெல்லாம்
உண்மைத் தெய்வ ஒளியினைக் காண்பவர்
உலகம் யாவு மழகெனக் காண்பரே.

நிறத்தி வேயழ கென்று செருக்குவீர்
நினைவு போல வடிவம் அமைத்திடுந்
திறத்தி வேயழ கென்று மயங்குவீர்
செயற்கை யானதும் மேனி மினுக்கிலே
புறத்தி வேயழ கென்று மருட்டுவீர்
புகலு வேன்மனத் தூய்மை யெனுந்திரு
அறத்தி வேயழ கென்றுணர் வீரரனில்
அவனி மீதுநம் வாழ்வு செழிக்குமே.

அழிர் பேரழ கினிகுகண் டேன்நத்
அழிதி வேயின்பக் காதல் கொண்டேன்நத்
அழகு மக்கள்தம் வாழ்வினைக் காத்திடும்
அதனைக் காப்பது நம்கட னாமந்த
அழகைப் போற்றி வணங்குவம் வாருமின்
அழிலங்கை மணித்திரு நாட்டுவீர்
அழகு மக்கட்பண் பென்னும் மழகுகாண்
அதனில் நன்கு தினைத்தின்பம் காண்மினே.

— வள்ளலார்
துந்து சூப்பு கூவிட கூடிட்டுமின்ற வகுக்கின்ற முறையை
முறையை உணர்வது ஒரே நோய். முறையை உணர்வது முறையை
கூடிட முறையை உணர்வது முறையை உணர்வது முறையை
கூடிட முறையை உணர்வது முறையை உணர்வது முறையை

உணர்வது முறையை உணர்வது முறையை உணர்வது முறையை

ஜீவகாருண்யம்

“பசியினால் வரும் துன்பத்தையும், கொலையினால் வரும்
துன்பத்தையும், நிவர்த்தி செய்விப்பதே ஜீவகாருண்யத்திற்கு
முக்கிய ஸ்த்தியம் என்று அறிய வேண்டும். பசி என்கின்ற
நெருப்பானது ஏழைகள் தேசத்தினுள் பற்றி எரிகின்றபோது,
ஆகாரத்தால் ஆணைகின்றதுதான் ஜீவகாருண்யம்.”

“கடவுள் இயற்கை விளக்கத்திற்கு இடமாகிய ஜீவதேகங்கள் என்கின்ற ஆலயங்கள் பசியினால் பாழாகும் தருணத்தில்
ஆகாரம் கொடுத்து அவ்வாலயங்களை விளக்கம் செய்விப்பதே
ஜீவகாருண்யம்.”

“தம் பசியினால் தூக்கம் பிடியாமல் துன்பப்படுகின்ற
ஏழை ஜீவர்களுக்கு ஆகாரங் கொடுத்துத் துக்கத்தை நீக்கித்
தூக்கம் பிடிக்க வைப்பதே ஜீவகாருண்யம்.”

“ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கமில்லாமல் ஞானம், யோகம், தவம்,
விரதம், ஜெபம், தியானம் முதலியவற்றைச் செய்கின்றவர்
கள், கடவுள் அருளுக்குச் சிறிதும் பாத்திரமாகார்கள். அவர்களை
ஆன்ம விளக்கமுள்ளவர்களாகவும் நினைக்கப்படாது.
ஜீவகாருண்யமில்லாது செய்யப்படுகின்ற செய்கைகளைல்லாம்
பிரயோசனமில்லாத மாயாஜாலச் செய்கைகளேயாகுமென்று
அறியவேண்டும்.

“சமுசாரிகள் விவாகம் முதலிய விசேஷ காரியங்களில், பந்தலை அலங்கரித்தும் அவ்விடத்தில் வேறு வேறு சடங்கு களைச் செய்வித்தும், ஆடல், பாடல் - வரிசை, ஊர்வலம் முதலிய வினோதங்களையும் அப்பவர்க்கம், சித்திராண்னம் முதலிய பெருமைப்பாடுகளையும் நடத்தியும் எக்களிப்பில் அழுந்தியிருக்கும் தருணத்தில் பசித்த ஏழையர் முத்தைப் பார்க்கவும் சம்மதிக்கவில்லை.”

“தமது குடும்பச் செலவைக் கூடியமட்டும் சிக்கனம் செய்து, ஏழைகளின் பசியை நீக்குதல் வேண்டும்.

வினாக்கள்

மறுத சிரங்கிளைகள், முதலைப்பங்கு மறுத சிரங்கிளை
தெடியைக்குறையாகக் கூவப்பிற்கவி தெடிமடி, முதலைப்பங்கு
உங்கிளி, சிப் விழையுவி பாடி முதலைப்பங்கு பகிள்ளு
தூப்பிற்குக்கிளிக் தீடுப் பாடுகிறைக்கு மாலை தூப்புப்புடுபி
“பால்க்குருக்கமட்டு சிரங்கிளைகள், சிரங்கிளைத்
கூடுவிமட்டு பகிள்ளுத் தெடிக்கைகள் கூடுவிமட்டு தூப்பு”
கூவிக்கூடுத் தலையூப் சிரங்கிளைப் பகுப்பங்கு தூப்பிள்ளா சிக்
கூவப்பிற்குவி மாலைப் பகுப்பிளைகள் கூடுவிக்கு பாலாது
“பால்க்குருக்கமட்டு

முதலைப்பங்கு முதலைப்பங்கு மாலைப்பிப் பாலு”
கூவிக்கூடுத் தெடிக்கைகள் கூடுவிமட்டு தூப்புக்கு முதலை
அன்பகத் தில்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண்பி மாலை
வற்றல் மரந்தளிர்த் தற்று,
முதலைப்பங்கு முதலைப்பங்கு மாலைப்பிப் பாலு”
அன்பின் வழியது உயிர்நிலை அஃதிலார்க்கு கூடுவிமட்டு
என்புதோல் போர்த்த உடம்பு. கூடுவிக்கு மாலை சிக்
தூப்புப்பங்கு முதலைப்பங்கு மாலை கூடுவிமட்டு தூப்பு
மாலைப்பிலைக்கம்புத் தூப்புதோல் தூப்புக்கு மாலைப்பிப் பாலு — திருவள்ளுவர் கூடுவிமட்டு
முதலைப்பங்கு மாலைப்பிப் பாலு தூப்புக்கு மாலைப்பிப் பாலு

— பாலு

—கல்வீர் காரை, செ. கந்தரம்பிள்ளை
போன்ற முறையில் கூறுவது என்ன என்ன
போன்ற முறையில் கூறுவது என்ன என்ன

ஒன்றை கூறுவது மாதாவிடம் கூறுவதைக்
நான்கும் கால இருபில்லையென் உத்திரவு
உடையென் கூறுவது என்ன என்ன என்ன
கூறுவது என்ன என்ன என்ன என்ன
ஏன் என்ன என்ன என்ன என்ன என்ன

எண்ணியெண்ணிப் பார்த்தேன்

விண்வெளியைச் செய்ம்மதிகள் நிரப்பு கின்ற
வீஞ்ஞான மோங்கியுள்ள விந்த நாளில்
நண்ணிய கலைஞானங் கற்றுத் தேர்ந்து
நாகரிக நுனிநிற்கும் மனித கூட்டம்
எண்ணியர் வாழ்கின்ற இந்த வையத்
தியல்பதனை எண்ணுகிற போதி வந்தோ
புண்ணபடு மென்நெஞ்சமது பூமி வாழ்வு
புரியாத புதிராக வுள்ள தேனோ?

புத்தபிரான் யேசுபிரான் புனித கிதை
போதித்த கண்ணபிரான் நபிக ளோடு
சத்தியமே தவறாத சாந்த மூர்த்தி
தற்காலந் தந்தபிரான் காந்தி யண்ணல்
எத்தனையோ மார்க்கமுரைத் துள்ள போதும்
இங்குள்ளார் எள்ளளவுந் திருந்த வில்லை!
சத்தநெறி நடைமுறையில் தோன்று மட்டுந்
தூயநெறி ஏட்டிலிருந் தென்ன ஸாபம்?

தன்னலமே யுருவாக அமைந்தோ ரிந்தத்
தாரணியில் மற்றவனைச் சுரண்டி வாழும்
புண்ணலத்தாற் பெரியோர்க ளாகின்றாரே
போலிகள்தா னிவ்வுலகில் வாழ ஸாமோ?

கன்மனமே கொண்டவரை ஏழை சிந்துங்
கண்ணீரைக் காணாத கயவர் தம்மைப்
பன்மடங்கு செல்வத்தில் வாழ வைக்கப்
பாட்டாளி யேன்துயரப் படுகின் றானோ?

கரிசனையோ ஹழுமேதாய் நாடாயக் கொண்டு
காய்கின்ற மந்தைகள்போற் கால மெல்லாம்
உரிமையுடன் தோட்டமதில் உழைத்து மேவெற்
நோடாகப் போய்விட்ட மக்கள் ஈழச்
சரித்திரத்திற் சஞ்சரிப்பார் என்ற போதும்
தன்னலமே கொண்டவர்தஞ் சதியிற் சிக்கித்
தரித்திரத்தி விப்போது மாய்கின் றாரே
தம்முழுமூப்பிற் கேற்றபய னீது தானோ?

கல்வியில்லைச் செல்வமில்லைக் கணிப்பு மில்லைக்
கனத்தமழை காற்றிற்கோ வீடுமில்லை
பல்குபெரு நோய்தீர்க்க மார்க்க மில்லை
பணிந்துதொழில் புரிந்தாலு முயர்ச்சி யில்லை
மல்குமிருள் போக்குபவர் யாரு மில்லை
மனிதாபி மானமதை மேடை தோறுஞ்
சொல்பவரும் இம்மக்கள் துயரம் போக்கத்
துளியளவுந் துணிந்ததாய்த் தெரிய வில்லை.

வேதங்கள் ஆகமங்கள் சித்தாந் தங்கள்
வெளிநாட்டு இலக்கியங்கள் ஆய்ந்து கற்றோர்
யாதுமெம தூரிங்கே யாங்க ளொன்றே
யாவருக்கு மோரிறைவ னென்று சொல்வோர்.
இதுபொது நீதியுரைத் துயர்வு தாழ்வு
உலகிலிலை என்றுதினம் உரைக்கும் பல்லோர்
சாதிமத பேதமதை மறக்க வில்லை
சாத்திவைத்த கதவையின்னுந் திறக்க வில்லை

சாதிவெறி சமயவெறி சற்று மில்லாச்
சன்மாஸ்க்க சாந்திநெறி யோடு சேர்ந்த
நீதிநெறி தவறாத, நிலைத்து வாழும்
நேரமையுள்ள சமுதாயம் ஒன்று தோண்றில்

ஆதிமுத வின்றுவரை யாட்டி வைக்கும்

அந்தங்கள் அனுவளவு மில்லா தோடும்
ஏதுவழி யித்தகைய சமூக மொன்றை

யேற்படுத்த வென்றெண்ணிக் கலங்கு கின்றேன்

தந்தியினால் வாளெனாவியாற் செய்தித் தாளாற்
சணப்பொழுதிற் செல்கின்ற விமானந் தன்னால்
இந்தவுல கஞ்சகுங்கி விட்ட தாலோ

இங்குள்ளோ ருளங்கூடச் சுருங்கிற றம்மா!
சொந்தநாட் டாதிக்க வேட்கை யாலே

துப்பாக்கி பிரங்கி குண்டு கொண்டே

மந்தைகள்போல் மனிதாபி மான மின்றி

மன்னுயிரை மாய்க்குநிலை யென்று போமோ?

நாடுபசி பட்டினியில் வாடும் போது

நம்நாட்டி வேவினளவைப் பெருக்க வேண்டிக்
காடுகளை வெட்டியுயர் கழனி யாக்கும்

கைங்கரியஞ் செய்யாது கற்ற தங்கள்

ரடுகளை எந்நானு மணைத்த வண்ணம்

இருக்கின்ற எம்தேச வாலி பர்க்குச்
குடுசொர ணையெப்போ தோன்று மென்று

தொடர்ந்துநான் சிந்தித்தேன் தோன்ற வில்லை

பதவிக்காய் பணத்திற்காய் பாராட் டிற்காய்

பந்தம் பிடிப்போர்கள்; பயனை நோக்கி
உதவிக்கு வருவோர்கள்; உறிஞ்சும் லருசும்

ஓயாது பெறுவோர்கள்; உள்ளந் தன்னில்
நிதமுங் குரோதங்கள் நிறைந்த பேர்கள்;

நிலைபெற்ற நாட்டினப் பற்றி லாதோர்;
சிதையுங் குருபத்தி யுள்ள நெஞ்சர்;

சிறிதேனு மில்லாத நாளைந் நாளோ?

சமீமெம தென்றெண்ண முதிப்ப தெப்போ?

எல்லோருஞ் சோதரராய் வாழ்வ தெப்போ?
பாழுமின வெறிமாய்ந்து போவ தெப்போ?

பக்திநெறி யோங்கியுல குய்வ தெப்போ?

ஆனாலும் தெல்லோர்க்கு மாவ தெப்போ? ஆனாலும் ஆட்டுகிற மொழிச்சிக்க லோய்வ தெப்போ? ஆனாலும் நானுமுயர் நீதிநெறி யோடு சேர்ந்த நல்லபுது வுலகொன்று பிறப்ப தெப்போ?

நுண்கதிரை மேனியிலே பாய விட்டே
நோய்களையாய்ந் தறிகின்ற இந்த நாளிற்
கண்ணிழந்த பார்வைக்குங் காச நோய்க்குங்
கைகண்ட வழியுண்டு பண்ணி வைத்தோர்
மன்னுவகில் விசயிகளை மாய்ப் பதற்கோர்
மருந்தொன்றுங் கண்டிடாப் புதுமை தன்னை
எண்ணியெண்ணிய பார்த்தேன்நான் இது வரைக்கும்
எதுவும் விளங்கவில்லை யாரோ சொல்வார்?

(பதுளை பாரதி கல்லூரி 1967 இல் நடத்திய அகில இலங்கைக் கவிதைப் போட்டியில் முதற் பரிசு தங்கப்பதக்கம் பெற்ற கவிதை)

நெஞ்சில் உரமுமிழ்றி நேர்மைத் திறமுமிழ்றி வஞ்சனை சொல்வாரடி — கிளியே
வாய்ச் சொல்லில் வீரரடி!

சொந்த அரசும்புவிச் சுகங்களும் மாண்புகளும்
அந்தகர்க் குண்டாகுமோ — கிளியே
அலிகளுக் கின்ப முண்டோ?

— பாரதியார்

ஒரி எடுத்து நூல்களில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு தீரு. வி. கல்யாணசுந்தரனார் மொத்தம் கூறுகின்ற நூல்களில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு

நூல்களில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு கீழ் கூறுகின்றதோடு சம்மதியில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு இதை நூல்களில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு கீழ் கூறுகின்றதோடு சம்மதியில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு இதை

நூல்களில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு படிக்க கீர்த்தியாக
நூல்களில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு நூல்களில் கூறுகின்ற நாட்டுப்பாடு

கோயில்

மிகப் பழைய காலத்தில் கோயில் வழிபாடு கிடையாது. அந்நாளில் இயற்கை வழிபாட்டான்றே வழக்கிலிருந்தது. மீண்டும் அவ் வழிபாட்டைப் புதுப்பிக்க வேண்டுமென்பது எனது தணியா வேட்கை. கண்ணுக்குப் புலனாகும் இயற்கை வழிக் கண்ணுக்குப் புலனாகாத இறையை வழிபடலே சிறந்த வழிபாடென்று எனது ஆராய்ச்சியும் அடைவும் அறிவுறுத்துகின்றன. உலகில் பின்னாளில் தோன்றிய பலத்திற் வழிபாடுகளைல்லாம் இயற்கை வழிபாட்டினின்றும் பிறந்தனவேயாகும்.

தொடக்கத்தில் கோயில் அமைப்பும், வழிபாடும் பொருளுடையனவாகவேயிருந்தன. இயற்கையின் உறையுள் இறைவன் என்னும் உண்மையை அறிவுறுத்துங் கருவிகளாகவே அவைகள் துணைபுரிந்து வந்தன. நாள்தைவில் அவைகள் தங்கள் நோக்கிலினின்றும் வழுவி விழுந்தன. ஏருசலேமில் கோயில்களின் பாழ்ப்பட்ட நிலையைக் கண்ட கிறீஸ்து பெருமான், கோயிலைக் ‘கள்ளர் குகை’ என்று சொன்னதையும், தற்போது நமது கோயில்களின் சீர்க்கெட்ட நிலையை நோக்கி, மகாத்மா காந்தி கோயிலை ‘வேசையர் விடுதி’ என்று கூறியதையும் கண்டு உங்கட்டு நினைவுட்டுகிறேன். சில குக்கிராமங்களில் மிகச் சில கோயில்கள் ஆண்டவனை நினைவுட்டும் அன்பு நிலையங்களாக இன்றும் நிற்கின்றன.

இழிநிலை யற்றுள்ள ‘பெருங் கோயில்கள்’ மீண்டும் சீர் திருத்தமுறுமர் என்பது ஐயம். இதைப்பற்றிப் பலதிறக் கருத்து வேற்றுமைகளுண்டு. கோயில்களைச் சீர்திருத்த முயல்வோர் முயல்க.

கோயில்கட்கென நிதி ஏற்பட்ட நாள் தொட்டுக் கோயில் களின் உண்மை நிலைக்கு ஊறு ஏற்பட்டது. நிதியுள்ள இடத் தில் நீதி நிலவுமோ?

கோயில்களில் சாதிப் பேய் தாண்டவம் புரிகிறது. பிறப்பை யொட்டிய சாதி வேற்றுமை கோயிலில் என்று நுழைந்ததோ, அன்றே அங்கு ஆண்டவன் அருள் மணமுங் குலைந்தது. எங்கும் ஆண்டவனை வழுத்தற்கென அமைக்கப்பெற்ற ஒரு நிலையத்தில் கூடவர் சாதிப் பாகுப்பாடு. இக்கொடுமையுள்ள நாட்டில் கடவுள் திருவருள் கொழிக்குமோ? என்ன கொடுமை! பன்றிக்கு அருள் சுரந்த பரமன், கரிக்குருவிக்குக் கருணை செய்த கடவுள் — நாரைக்கு முத்தி கொடுத்த நாதன் — ஆற்றிவுடைய மக்கள் வரவையா தகைவன்?

கோயில் கொடுமை போக்கப் பேசுவோர் அனைவரும் அக்கோயில் புகாதிருக்கவும் விழா செய்யாதிருக்கவும், பிற நிகழ்த் தாதிருக்கவும் உறுதி கொண்டால் நலன் விளையாமற் போகாது.

பிறப்பு:

பிறப்பில், உயர்வு தாழ்வு பாராட்டுதல் இந்தியாவிலும் உண்டு; இலங்கையிலும் சில பகுதிகளிலுண்டு. பிறப்பில் உயர்வு, தாழ்வு கருதும் ஒரு நாடு தன்னரசை இழுத்தல் இயல்பு. எல்லாரையுஞ் சமமாகப் படைக்கும் ஆண்டவன் நோக்குக்கு மாறுபட்டு நடப்பவர் ஒதுக்கப்படுதலும் இயல்பு. தன்னினை தன்னைச் சுடாது மற்றெவரைச்சுடும்?

பண்டை நாளில் பிறப்பில் உயர்வு தாழ்வு கருதுங் கொடுமை இருந்ததில்லை. பின்னாளிலேயே அக்கொடுமை எங்ஙனமோ இடர் விளைவிக்கலாயிற்று.

பிறப்பில் உயர்வு தாழ்வு கருதுவதை மன்பதையினின்றுந் தொலைக்கப் புத்தர் பெருமான் முயன்றார். நாள்டைவில் அவர் முயற்சியும் பாழ்ப்பட்டது. இலங்கையில் புத்தர் அறவுரை புகுந்து நீண்ட நாளாகியும், இலங்கை இன்னும் பிறப்பில் வேற்றுமை கருதுங் கொடுமைக்கு இடந்தந்து வருகிறது அந்தோ!

பிறப்பில் உயர்வு தாழ்வு கருதும் இழிவு பழந்தமிழர் காலத்தில் நுழைந்தது. இவ்விழிவைப் போக்க அவ்வப்போது தமிழரினார் முயன்றனர். திருவள்ளுவர் ‘பிறப்பொக்கும் எல்லா வயிர்க்கும் சிறப்பொவ்வா - செய்தொழில் வேற்றுமை யான்’ என்று பிறப்பில் உயர்வு தாழ்வின்மையை அறிவுறுத்திச் சென்றனர்.

தமிழ் மக்களிடைச் சாதிப்பேய் தாண்டவம் புரிந்த காலத்திலேயே நாயன்மார் தோன்றினர். அவர் சாதிக் கோட்டை யைத் தகர்க்கக் கடவுளன்பு என்னுங் கருவி கொண்டனர். கலப்பு மணம், உடனுண்ணல் பிறப்பில் உயர்வு தாழ்வு கருதாமை முதலிய அன்பொழுக்கத் துறைகள் நாயன்மார் காலத்தில் ஆக்கம் பெறலாயின. பல வகுப்புகளில் பிறந்த நாயன்மாரைப் பார்ப்பனர் குலத்திற் ரோண்றிய வன்றொண்டப் பெருந்தகையார் ‘அடியார்க்கும் அடியேன்’ என்று வழுத்தியதும் ஈண்டு உன்னற்பாற்று. சாதியைத் தொலைக்க எழுந்த அவ்வன்பியக்கழும் நாள்டைவில் மறைந்து போயிற்று. சாதிக் கொடுமை ஒங்கி வளர்ந்து வளர்ந்து முடிவில் தன்னரசையே வீழ்த்திற்று. தன்னரசு வீழ்ந்தும் இன்னும் நம்மவர் நல்லறிவு பெறா திருக்கிறார்.

தீண்டாமை:

தீண்டாமை என்றொரு நோய் நம்மைத் துண்புறுத்துகிறது. மக்களுள் தீண்டாமை வகுத்தது எத்தகைக் கொடுமை! பிறப்பில் தீண்டாமை யாண்டிருந்து முளைத்தது? மக்கள் செய்த கற்பனை என்னே! என்னே! அக் கற்பனையால் விளைந்துள்ள கேடுகளைக் கண்ணாரக் கண்டும் இன்னுமா தீண்டாமை பாராட்

உவது? நாட்டின் கலை, செல்வம், நாகரிகம், அரசு எல்லாம் போயின். நாடு வறுமைக் குழியில் வீழ்ந்து வருந்துகிறது. இன்னுமா தீண்டாமை!

தீண்டாதாரிடை ஒழுக்கமில்லை என்று கிளர் சொல்கிறார். மற்றவரெல்லாரும் ஒழுக்கமுடையரா? என்று அச்சோதரரைக் கேட்கிறேன். தீண்டாதார் என்று சொல்லப்படுவோருள் எத் தன்யோபேர் ஒழுக்கசீலராயிருக்கிறார்கள். உயர் வகுப்பாரென்று சொல்லப்படுவோருள் எத்தனையோ பேர் ஒழுக்க சன்றாயிருக்கிறார்கள். அவரைப் பார்ப்பனரென்றும், இவரைத்தீண்டாரென்றும் ஏன் கொள்ளுதல் கூடாது? பிறப்பில் தீண்டாமை கருதுவது கொடுமை; வன்கண்; அநாகரிகம்; பிறப்பில் தீண்டாமை கருதப்படுமிடத்தில் ‘தேசபக்தி’ எங்கனம் இடம்பெற்றும்?

மனிதன் எவன்? அவன் எதனால் ஆக்கப்படுகிறான்? மனி தன் எண்ணம்? அவன் எண்ணத்தால் ஆக்கப்படுகிறான். எண்ணத்திற்கு நுண்ணிய உருவங்கள் உண்டென்பதும், நிறங்கள் உண்டென்பதும் இந்நாளில் ஆராயப்பட்டு வருகின்றன. இங்கே சிறப்பாகக் குறிக்கத் தக்கவர் பிரான்சு தேசத்து டாக்டர் ‘பாரடே’ என்பவர். எண்ணமே மனிதனாகக் காரியப்படுவதால் எத்தகைய எண்ணம் நெஞ்சில் எழுதல் வேண்டும்?

நல்லெண்ணங்களைப் பற்றிப் பேசலாம்; எழுதலாம். பேசும் எழுத்தும் என் செய்யும்? மன்பதையைச் சுற்றி எத்து தன்யோ தீமைகள் சூழ்ந்து நிற்கின்றன. ‘ஜனநாயகம்’ என்னும் ‘நாகரிகத் தாய்’ என்றுவரும் நச்சுக் குழவிகள் பெருகிக் கொண்டே போகின்றன. பத்திரிகையுலகிலும், தேர்தல் திருவிழாவிலும் ஈடுபட்டவர்க்கு அக்குழவிகளின் இயல்பு நன்கு தெரியும். மன்பதையை அடிமையாக்கும் பேய்கள் கோடிக் கணக்கில் நடமாடுகின்றன. அவைகளிடையில் மக்கள் நல்ல வெண்ணமுடையவராக வாழ்தலின் அருமையை விளக்க வேண்டுவதில்லை. பின்னன் எங்கனம் நல்லெண்ணங்களை நெஞ்சில் பிறக்கச் செய்வது?

உள்ளத்தில் இயல் ஒன்றைச் சார்ந்து நிற்பது. அச்சார்பு தீயதாயிருந்தால் தீய எண்ணம் பிறக்கும். நல்லதாயிருந்தால் நல்ல எண்ணம் பிறக்கும். தீய எண்ணத்துக்குரிய சார்புகள் பல உண்டு. நல்ல எண்ணத்துக்கும் சார்பு வேண்டுமென்றோ? 'மன நெடுந் தேரேறிப்' பாருங்கள்.

தீய எண்ணங்கட்டுத் தாயகமாயுள்ள தத்துவங்களைக் கடந்து, அறிவாய், அன்பாய், இன்பாய் நிற்கும் ஒன்றிருக்கி றது. அவ்வொன்றைப் பல மொழியில் பலவாறு பலர் அழைத்துப் போந்தனர். 'ஓரு நாமம் ஓருருவம் ஒன்றுமிலாற்கு ஆயிரம் — திருநாமம் பாடி நாம் தெள்ளேண்ண் கொட்டாமோ' (திருவாசகம்) எனவும், 'ஓன்றே குலமும் ஓருவனே தேவனும்' (திருமந்திரம்) எனவும் வருஷம் ஆன்றோர் மொழிகளையும் நோக்குக. பேர்களைப் பற்றிப் பெரும் போர்களும் அறியாமேயால் நிகழ்ந்து வருகின்றன. அப்போராட்டங்களும் தீயஎண்ணங்களை உண்டுபண்ணுவனவேயாகும். சமயப் போரிடுவோ ரைப் பார்க்கினும் நாத்திகர் நல்லவர் என்பது எனது கருத்து. உலகில் இழிந்த ஒன்று சமயப் போரேயாகும். உண்மைச் சமயம், போரிடுமாறு அறிவிருத்தவில்லை. சமயம் வேறு; சமய வாதம் வேறு. சமய வாதத்தை சமயமாகக் கொண்டு சிலர் சமயத்தையே தாக்குகிறார், அது தவறு. இது நிற்க,

நல்லவெண்ணத்துக்குக் கொழுகொம்பாக அன்புக் கடவுளைக் கொள்வது சிறந்த வழி. நெஞ்சம மேலான பொருளை நினைந்து நினைந்து பண்படும்போது, அதன்பால் அம்மேலான பொருள்களின் இயல்கள் படிகின்றன. அவைகள் படியப் படிய நல்லவெண்ணங்களே பெருகும். இம்முறையின் இன்றியமையாமை, உள்ளத்தின் இயலை நன்கு ஆராய்ந்தனர்ந்த 'வில்லியம் ஜேம்ஸ்' முதலிய பேரநினூர்க்கும் விளங்கியிருக்கிறது.

அன்பினால் அடியேன் ஆவியோ டாக்கை
ஆனந்தமாய்க் கசிந் துருக
என்பரம் அல்லா இன்னருள் தந்தாம்
யானிதற் கிலனோர்கைம் மாறு

முன்புமாய்ப் பின்பும் முழுதுமாய்ப் பரந்த
 முத்தானே முடிவிலா முதலே
 தென்பெருந் துறையாய் சிவபெரு மானே
 சீருடைச் சிவபுரத் தரசே.

—மாணிக்கவாசகர்

நினைந்து நினைந் துணர்ந்துணர்ந்து, நெகிழ்ந்து நெகிழ்ந்தனபே நிறைந்துநிறைந் தூற்றெழுங்கண்ணீரதனா அடம்பு, நனைந்துநனைந் தருளமுதே நன்னிதியே ஞான நடத்தரசே என்னுரிமை நாயகனே என்று, வனைந்துவனைந் தேத்துநாம் வம்மின்உல் கியலீர் மரணமிலாப் பெரு வாழ்வில் வாழ்ந்திடலாங் கண்மர், புனைந்துரயேன் பொய் புகலேன் சத்தியஞ் சொல்கின்றேன் பொற்சபையிற் சிற்சபையில் புகுந்தருணம் இதுவே!

—இராமலிங்க சுவாமிகள்

இச்செம் மொழிகளை நோக்கி, உண்மையுணர்ந்து, இளமை தொட்டே தியானப் பயிற்சி செய்தால், நல்லுடற் பேறும், வாழ்வில் நலனும் விளையும்.

தியானம் என்பது பொது அதற்குரிய முறைகள் அவரவர் அறிவு, ஆற்றல் இயல்பு முதலியவற்றிற்கேற்ற வண்ணம் தாமே அமையும். எல்லாம் கடந்து அறிவாய், அன்பாய், இன்பமாய் யான்டும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள பரம் பொருளை அவரவர் விரும்புமாறு நினைக்கலாம்.

மக்கள் அணவரும் ஒரு நெறிபற்றி நடப்பதில்லை, ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொன்றில் ஒவ்வொரு விருப்பம் நிகழ்தல் இயல்பு. எல்லோரும் ஒருவித கல்வி பயில்கிறாரில்லை. எல்லாரும் ஒருவித உடையணிய விரும்புகிறாரில்லை, இப் பலவகையால் விளையும் பயன் மட்டுமல்லது. அவ்வாறே தியானமுறைகள் அவரவர் இயல்புக்கேற்பப்: பலபடினும், விளைவமட்டும் ஓன்றே என்பது உண்றபாலது.

ஆக்கம்: யப்பான் உடல்நலக் கழகம்

(44) CC 0021)

முனை “பிரதா சமூஹ” ராஜவிதை முடிவை
நால்வர்களை விட்டு அதைக்கட்டி தொழுத் தீட்டி விட்டு
ஏது என்ற நால்வர்கள் நால்வர்கள் ராஜவிதையை
நோய்த்தி விட்டு விட்டினால் காலையில்தே
இயற்கை வைத்தியம்

நீர் - தோராய் தீர்க்கும் அருமருந்து

“சுத்தமான தண்ணீரை ஒழுங்காக அருந்துவோம்
தோயின்றி வாழப் பழகுவோம்.”

அழுங்குகள்:

1. இரவில் நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டும் காப்பி, தேநீர் போதையூட்டும் குடிவகைகள் போன்ற பானங்களோ, உணவுகளோ அருந்தக்கூடாது. புகைத்தலும் கூடாது.
2. பல துலக்கியபின் நித்திரைக்குப் போகவேண்டும்.
3. காலை எழுந்தவுடன் பல துலக்காது 1260 CC சுமா ராக 6 ரம்ளர் - சுத்தமான தண்ணீரை ஒரே தடவையில் குடித்துவிட வேண்டும். சரியான அளவை அளந்து வைத்துக் கொள்ளுதல் நன்று. ஆரம்பத்தில் ஒரே தடவையில் குடிப்பது சுதினமாக இருந்தால் எவ்வளவு முடியுமோ அதனைக் குடிக்கவும் பின் சற்று வேகமாக நடக்கவும். நடக்கமுடியாது படுக்கையில் உள்ளவர்கள் வேகமாக முச்சை இழுத்து விடவும். இப் பயிற்சிகள் செய்தபின் எஞ்சிய நீரைக் குடித்துவிட வேண்டும். எப்படியும்

இரண்டு நிமிடம் இடை வெளியில் (1260 CC நீர்) குடித்து முடிய வேண்டும்.

இதனை நம் முன்னோர் “உஷா பானம்” என்பர்.

4. இதன் பின் ஒருமணி நேரத்துக்கு எவ்வித பானங்களோ, உணவுகளோ அருந்தக் கூடாது. இதனை மிக மிக முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். இதனை ஒழுங்காகக் கைக்கொண்டால்-

1. மலச்சிக்கல் — ஒரு நாளிலும்

2. வயிற்றுப் பித்தம் } இரண்டு நாளிலும்
வயிற்றுப் பொருமல் }

3. சர்க்கரை வியாதி — ஏழு நாள்களிலும்

4. இரத்த அழுத்தம் — நான்கு வாரங்களிலும்

5. கருப்பை, மார்புப் புற்றுநோய்கள், சயரோகம் மூன்று மாதங்களிலும்

மாறியுள்ளதை அனுபவ மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர்.

முக்கிய குறிப்பு:-

முட்டுவாத நோய்-

1. இந்நோய் உடையவர்கள் ஏழு (7) நாள்களுக்குத் தினந்தோறும் காலை, மதிய, இரவு ஆகிய ஒவ்வொரு நேரமும் 1260 CC நீரை அருந்தி ஒரு மணி நேரத்தின் பின்பே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

2. ஏழு நாள்களின் பின் தவறாது ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் முன் கூறியவாறு நீர் அருந்த வேண்டும்.

நீர் குணமாக்கும் ஏனைய நோய்கள்

1. தலைவலி	பிழை விடை .1
2. சோகை	பிழை விடை .2
3. ஓழிவாதம்	பிழை விடை .3
4. பக்கவாதம்	பிழை விடை .4
5. ஊழைச்சதை	பிழை விடை .5
6. மூட்டுவலி	பிழை விடை .6
7. காதில் இரைச்சல்	பிழை விடை .7
8. இருதயத் துடிப்பு	பிழை விடை .8
9. மயக்கம்	பிழை விடை .9
10. இருமல்	பிழை விடை .10
11. ஆஸ்தமா	பிழை விடை .11
12. சளி	பிழை விடை .12
13. மூளைக் காய்ச்சல்	பிழை விடை .13
14. கல்வீரல் நோய்	பிழை விடை .14
15. இரத்தக்கடுப்பு	பிழை விடை .15
16. மூலநோய்	பிழை விடை .16
17. உதிரப்போக்கு	பிழை விடை .17
18. கண்நோய்	பிழை விடை .18
19. கண் சிவப்பு	பிழை விடை .19
20. வெள்ளை	பிழை விடை .20
21. ஒழுங்கில்லாத மாதவிடாய்	பிழை விடை .21
22. சிறுநீரக்க் குழாய் நோய்கள்	பிழை விடை .22
23. தொண்டை தொடர்பான நோய்கள்	பிழை விடை .23

தூய்வு கூட தூய்வு சமீ சீக்காந்தி கூட
உடலும் சமீ தூய்வுமில் கூட சீக்காந்தி கூட
—வினாக்கள்

உபயோகத்துறை முனிசிபாலிட்டு சீக்காந்தி

கிராமங்கள்	1
காலாடி	2
உடலுமில்	3
உடலால்கள்	4
உடல்களில்	5
உடல்களில்	6

புதிய ஆத்திரிகுடி

- | | | |
|--|------------------|----|
| 1. அச்சம் தவிர் | உடல்களில் உடலால் | 2 |
| 2. ஆண்மை தவறேல் | உடலும் உடலுமில் | 3 |
| 3. இளைத்தல் இகழ்ச்சி | உடலால் | 4 |
| 4. ஈகை திறன் | உடலுமில் | 5 |
| 5. உடலினை உறுதி செய் | உடல்கள் | 6 |
| 6. ஊன்மிக விரும்பு | உடல் | 7 |
| 7. எண்ணுவ துயர்வு | உடல்கள் உடலால் | 8 |
| 8. ஏறுபோல் நட | உடலுமில் உடலால் | 9 |
| 9. ஐம்பொறி ஆட்சிகொள் | உடலுமில்களில் | 10 |
| 10. ஒற்றுமை வலிமையாம் | உடலுமில்கள் | 11 |
| 11. ஒய்த ஜொழி | உடலுமில்களில் | 12 |
| 12. ஒளடதங் குறை | உடலுமில்கள் | 13 |
| 13. கற்றதொழுகு | உடலுமில் உடல் | 14 |
| 14. காலம் அழியேல் | உடலால்கள் | 15 |
| 15. கிளைபல தாங்கேல்பிழைய உடலால்களில் | உடலுமில்களில் | 16 |
| 16. கீழோர்க்கு அஞ்சேல்களி ப்பாவுத உடலுமிலி | உடலுமில்களில் | 17 |
| 17. குன்றென்றிமிர்த்துநில் | உடலுமில்களில் | 18 |
| 18. கூடித் தொழில் செய் | உடலுமில்களில் | 19 |
| 19. கெடுப்பது சோர்வு | உடலுமில்களில் | 20 |
| 20. கேட்டிலும் துணிந்து நில் | உடலுமில்களில் | 21 |
| 21. கைத்தொழில் போற்று | உடலுமில்களில் | 22 |
| 22. கொடுமையை எதிர்த்து நில | உடலுமில்களில் | |

23.	கோல்கைக் கொண்டு வாழ்	வடிவத்து கூப்புகளைக் கீழ் நூல் இடி	.38
24.	கல்வியதை விடேல்	கூடி நூலைக்கு	.38
25.	சுந்திரத் தேர்ச்சிகொன்	வாழ்க்கைப் பிள்ளையை	.38
26.	சாவதற்கு அஞ்சேல்	கடிசீலாக சூரியை	.38
27.	சிதையா நெஞ்சுகொன்	பயிரிப்பதற்கு	.38
28.	சிறுவோர்ச் சிறு	பயிர் படிகளை	.38
29.	சுமையினுக்கு இளைத்திடேல்	கூடுதல் கூக்கிள்களை	.38
30.	சூரரைப் போற்று	கடிசீலாக கூப்பாலி	.38
31.	செய்வது துணிந்து செய்	தாலையில் பிள்ளையை	.38
32.	சேர்க்கை அழியேல்	ஷால் மங்கா சிருப்பாப	.38
33.	சைகையிற் பொருளுண்ணர்	ஏரியைச் சொல்கிறீர்களை	.38
34.	சொல்வது தெளிந்து சொல்	நால்களில் தால்லை	.38
35.	சோதிடந் தணையிக்கு	மிளகை சூதம்	.38
36.	செளரியந் தவறேல்	கடிசீலாக சீபு	.38
37.	ஞூமிலோல் வாழேல்	நால்களில் மாலைப்பு	.38
38.	ஞாயிறு போற்று	நால்கள் தால்களைப்பு	.38
39.	ஞுமிரென் இன்புறு	நூல்களில் பால்பாபு	.38
40.	ஞெகிழ்வத தருளின்	நூலை தாலைகளை	.38
41.	ஞேயங் காத்தல் செய்	நால்கள் காடிக்கை	.38
42.	தன்மை இழவேல்	நால்கள் காடிக்கை	.38
43.	தாழ்ந்து நடவேல்	நால்கள் பிள்ளையை	.38
44.	திருவினை வென்று வாழ்	நால்களில் நால்களை	.38
45.	தியோர்க்கு அஞ்சேல்	நூல்களை வரிசையிடு	.38
46.	துன்பம் மறந்திடு	நூல்களில் தாலைகளை	.38
47.	தூற்றல் ஒழி	நூல்களில் ஒழிகளை	.38
48.	தெய்வம் நீ என்றுணர்	நால்கள் பிள்ளை	.38
49.	தேசத்தைக் காத்தல் செய்	நால்கள் பிள்ளை	.38
50.	தையலை உயர்வுசெய்	நால்கள் பிள்ளை	.38
51.	தொன்மைக்கு அஞ்சேல்	நால்களில் பிள்ளையை	.38
52.	தோல்வியிற் கலங்கேல்	நால்களில் பிள்ளையை	.38
53.	தவத்தினை நிதம்புரி	நூல்களில் பிள்ளையை	.38
54.	நன்று சூறது	நால்களில் பிள்ளையை	.38
55.	நாவெள்ளர் வினைசெவல்	நால்களில் பிள்ளையை	.38

56. நினெப்பது முடியும்
 57. நீதி நூல் பயில்
 58. நுனியளவு செல்
 59. நூலினைப் பகுத்துணர்
 60. நெற்றிச் சுருக்கிடேல்
 61. நேர்ப்படப் பேசு
 62. நையப் புடை
 63. நொந்தது சாகும்
 64. நோற்பது கைவிடேல்
 65. பணத்தினைப் பெருக்கு
 66. பாட்டினில் அங்பு செய்
 67. பினத்தினைப் போற்றேல்
 68. பிழைக்கு இடங்கொடேல்
 69. புதுயன விரும்பு
 70. பூமி இழந்திடேல்
 71. பெரிதினும் பெரிதுகேள்
 72. பேய்களுக்கு அஞ்சேல்
 73. பொய்ம்மை இகழ்
 74. போர்த் தொழில் பழகு
 75. மந்திரம் வளிமை
 76. மானம் போற்று
 77. மிடிமையில் அழிந்திடேல்
 78. மீனுமாறு உணர்ந்துகொள்
 79. முளையிலே முகத்துறில்
 80. மூப்பினுக்கு இடங்கொடேல்
 81. மெல்லத் தெரிந்து சொல்
 82. மேழி போற்று
 83. மொய்ம் புறத்தவர் செய்
 84. மோனம் போற்று
 85. மெளாட்டியந் தனைக்கொல்
 86. யவளர்போல் முயற்சிகொள்
 87. யாவரையும் மதித்துவாழ்
 88. யெளவனம் காத்தல் செய்

89. ரஸத்திலே தேர்ச்சிகொள்
 90. ராஜஸம் பயில்
 91. ரீதி தவறேல்
 92. ருசிபல வென்றுணர்
 93. ருபம் செம்மைசெய்
 94. ரேகையில் கனிகொள்
 95. ரோதனம் தஷிர்
 96. ரெராத்திரம் பழுகு
 97. வவம் பல வெள்ளமாம்
 98. லாவகம் பயிற்சி செய்
 99. லீலை இவ்வுலகு
 100. உலுத்தரை இகழ்
 101. உலோக நூல் கற்றுணர்
 102. வெளகிகம் ஆற்று
 103. வருவதை மகிழ்ந்துண
 104. வானநூற் பயிற்சிகொள்
 105. விதையினைத் தெரிந்திடு
 106. வீரியம் பெருக்கு
 107. வெடிப்புறப் பேசு
 108. வேதம் புதுமை செய்
 109. வையத் தலைமை கொள்
 110. வெளவுதல் நீக்கு.

குடியூது வெள்ளி .18
மாவட்டம் கூடு பட்டு .19
நாகரிகம் நிலையுடையி .20
நிலை நிலையாடு .21
தூப் வடிவிடாது .22
நாவங்களில் பொய்க்கால் .23
நீரை நூலாக விடு .24

முதியோரைப் பேணல்

மேனாடுகளில், பிள்ளைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகி விட்டால், அவர்கள் பெற்றோரிடமிருந்து விலகி, தனியாக வாழ்த் தொடங்கிவிடுவார்கள், அவர்களுக்கு வேலையில்லா விடின், உள்ளுராட்சி சபை மாதாந்த நிவாரணம் வழங்கும். பிள்ளைகள் இந்த ‘சுதந்திரத்தை’ விரும்புகிறார்கள். வயோதிபத் தில் பெற்றோரைப் பராமரிக்க வேண்டிய பொறுப்பும் அவர்களுக்கில்லை.

வயோதிபர்கள் தம்மைப் பார்க்க யாரும் இல்லையென்றால், தேசிய சுகாதார சேவைகளின் கீழ் இயங்கும் மனைகளில் போய்ப்படுத்துக் கொள்ளலாம்.

எமது சமூக - குடும்ப அமைப்பு - வித்தியாசமானது. பிள்ளைகள் பெற்றோருடனேயே வாழ்கிறார்கள். ஆண் மனைம் புரிந்து பெண்ணுடைய வீட்டில் வாழப் போய்விடுவான். பெற்றோர் பெரும்பாலும் பெண் பிள்ளைகளுடன் தம் இறுதிக்காலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். “வயிற்றைக்கட்டி வாயைக் கட்டி” பிள்ளைகளை ஆளாக்கிய பெற்றோராகிய ஆலமரங்களை பிள்ளைகள் விழுதுகளாகத் தாங்குகின்றனர்.

இந்த ‘ஏற்பாடு’ அண்மைக்காலம் வரை திருப்திகரமாக இருந்தது. ஆனால் கடந்த 10 — 15 ஆண்களில் எமது சமூக அமைப்பில் ஏற்பட்டுள்ள பாரிய மாற்றங்களால் ஆண்டாண்டு

காலமாககட்டிக்காக்கப்பட்ட விழுமியங்கள் கைநெகிழிடப்படு கின்றன. போர், அழிவு, இடப்பெயர்ச்சி, புலப்பெயர்ச்சி - இவற்றால் குடும்ப அமைப்பு என்ற எமது உறுதியான கட்டிடத்தில் ஆங்காங்கு விரிசல்கள் தோன்றியுள்ளன.

இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் முதியோரே. பின்னைகள் தம்முடைய உயிரை (?) கையிலே பிடித்துக் கொண்டு ஒடிவிடுகிறார்கள். சோகம் என்னவென்றால் இதற்கு உதவுவதன் மூலம் தமது தலையிலே மண்ணை வாரிப் போடுபவர்களும் இந்த முதியோரே.

ஈற்றில் கூப்பிட்ட குரலுக்கு வர யாருமின்றி, அநாதரவாக தமது கடைசி நாள்களைக் கழித்து, மனம் சாம்பிப்போய்க் காகிறார்கள்.

இது நாமே தேடிக் கொள்ளும் அவலம்.

1987 ஓக்டோபரில் நடைபெற்ற இந்திய ‘அமைதிப்படை’ யின் நடவடிக்கையின் போதும், 1995 ஓக்டோபரில் இடம்பெற்ற ‘ரிவிரஸ்’ வின் போதும் இவையதினர் ஒடிவிட, வீடுகளுக்குக் காவல் இருந்தும், அசக்தர்களானதால் கைவிடப்பட்டும், மரணத் தைத் தமுவிக் கொண்டவர்கள் முதியவர்களே.

யாந்திரிக மயப்பட்டுப் போன நவீன வாழ்வின் பொருளா தார நெருக்கடிகளினாலும், போர் விளைவிக்கும் அனர்த்தங்களின் அழுத்தங்களினாலும் இளைய தலைமுறையினர் முதியோரைச் சுமைகளாகக் கருதுகிறார்கள்.

ஒழுதியம் பெறும் முதியோர் பாக்கியசாலிகள். இன்னும் சிலர் பேரப்பின்னைகளைப் பராமரித்தும், பள்ளிக்கு அழைத்துச் சென்றும், கடைகண்ணிகளுக்குப் போய் பண்டமெலாம் வாங்கியும் தமது ‘இருப்பை’ நியாயப்படுத்தி விடுகிறார்கள், முதியோர் இல்லங்கள் மிகச் சிலருக்கு நிழலளிக்கின்றன. பெரும்பாலானோர் நிலை கவலைக்கிடமே-

இது ஒரு பக்கத்துக் கதை.

முதியோருடைய மனப்பாங்கு எப்படி இருக்கிறது? பிள்ளைகளை வளர்க்கிறார்கள். தாம் விரும்பிய கல்விக்கு, தாம் விரும்பும் பாடசாலையில் ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். தாம் விரும்பும் தொழிலில் அவர்களை ஈடுபடுத்துகிறார்கள். தாம் விரும்பும் பெண்ணையோ மாப்பிள்ளையையோ மனம் பேசி ‘கட்டி’ வைக்கிறார்கள். அவ்வளவில் அமையாது பேரப் பிள்ளைகளுடைய கல்வி, தொழில், திருமணம் ஆகியவற்றிலும் தலையிட்டு முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள்.

இது ஒரு நல்ல வழக்கமா? என்று முத்தோர் சிந்திக்க வேண்டும். பிள்ளைகளைச் சுயமாகச் சிந்திக்க, முடிவெடுக்க விடாது வளர்த்து, அதற்கு அடுத்த தலைமுறையையும் மழுங்கடிக்கிறோம். அவர்களால் தாமாக தமது கருமங்களைப் பார்க்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை அளிக்கத் தவறி விடுகிறோம்.

அவர்கள் நமது ‘‘சௌர் கேளாது’’ பொழுது விரக்தியும் வேதனையும் அடைகிறோம்.

“இல்லாற்வான், தனது காதோரத்தில் நரை தோன்றும் போது, குடும்பப் பொறுப்பை முத்த மகனிடம் கொடுத்து விட்டு காட்டை நோக்கி நடக்க வேண்டும்’’ என்று உபநிடதம் கூறும் அறிவுரையை முதியோர் கேட்க வேண்டும். காட்டுக்குப் போகா விட்டாலும், ஒதுங்கியிருக்கப் பழக வேண்டும். எதை எதை விட்டு ஒதுங்கிக் கொள்கிறோமோ, அது அதால் வரும் துன்பம் எமக்கில்லை.

‘‘யாதனில் யாதனில் நீங்கியான் நோதல்
அதனில் அதனில் இலன்.’’

— குறள்

இது மற்றைப் பக்கம்.

—சாம்பசிவமுர்த்தி சிவயோகன்
நாய்க்கள் பற்றியதொரு சிந்தனை
நாய்க்கள் பற்றியதொரு சிந்தனை
நாய்க்கள் பற்றியதொரு சிந்தனை
நாய்க்கள் பற்றியதொரு சிந்தனை
நாய்க்கள் பற்றியதொரு சிந்தனை

நோய்கள் பற்றியதொரு சிந்தனை

“எப்படி? சுகமாய் இருக்கிறீங்களா?”

‘நாங்கள் நலம். நீங்களும் நலமாக இருப்பீர்கள் என நம் புகிரோம்’ இவை போன்ற வாசகங்கள் நாம் அன்றாட வாழ் வில் கேட்டும். எழுதியும் பதிலளித்துக் கொண்டும் வருகின்ற ஒரு வரது சுகநலம் பற்றிய அக்கறை வெளிப்பாடுகள். இப்படியான அக்கறை வெளிப்பாடுகள் சில சமயங்களில் ஒப்புபசாரமாக அமைந்து விடுவதும் வழிமையே.

ஒருவரது சுகம் அல்லது நலம் என்பது வெறுமனே நோய்கள் அற்று இருக்கின்ற ஒரு நிலை என்பதற்கு மேலாக, அவரது உடல், உள், சமூக, ஆன்மீக நன்நிலையைக் குறித்து நிற்கும் சொற்பிரயோகமாகும். இருந்தபோதிலும் ‘சுகமாக இருத்தல்’ என்பது நோய்கள் அற்று இருக்கின்ற நிலையையே சாதாரண வழக்கில் குறித்து நிற்கிறது.

நோய் என்றால் என்ன? நோய் என்பதை உடல் உறுப்புகளிலும், உடல் உளச் செயற்பாடுகளிலும் நோயியல் மாறுதல் கள் ஏற்பட்ட ஒரு நிலையாகவோ, ஒருவருக்கு அல்லது அவரைச் சூழவள்ளவர்களுக்கு துன்பங்களை ஏற்படுத்தும் நிலையாகவோ, ‘சுகம்’ அற்று இருக்கின்ற ஒரு நிலையாகவோ விளங்கிக் கொள்ளலாம். நோயின் இந்த இயல்புகள் தனியாகவோ அல்லது சேர்ந்தோ வெளிப்படலாம்.

ஒருவர் நோயுற்ற ஒரு நிலைக்கு ஆளாகும் போது அவர் நோயாளி என்று அழைக்கப்படுகிறார். நோயாளியின் நோய் நிலை வெளிப்பாடானது புறவயமாக அல்லது அகவயமாக அமைந்திருக்கும் காம்சசல், உடலின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் காயங்கள் போன்ற புறவயமான நோய் வெளிப்பாடுகள் மற்றவர்களினால் இலகுவாக அடையாளம் காணக் கூடிய தாக இருக்கும். தலையிடி, தலைச்சுற்று, வயிரெறிவு, நாரி உலைவு, நெஞ்சுநோ போன்ற அகவயமான நோய் வெளிப்பாடுகள் நோயாளியால் மட்டுமே உணரக்கூடியதாக இருக்கும். சில வகையான புற்றுநோய்கள், குருதிக்குழாய் நோய்கள் போன்றவை அவற்றின் இறுதிக்கூறு வரைக்கும் புறவயமான அல்லது அகவயமான வெளிப்பாடுகள் எதுவுமின்றி, சந்ததியின்றி இருந்து விடுவதும் உண்டு.

நோயினால் ஏற்படுகின்ற துன்பநிலையை அளவிட முடியாது. நோய்கள் சம்பந்தமாக சில நியம அளவீடுகள் இருக்கின்ற போதிலும் அவை எப்பொழுதும் சரியாகப் பொருந்து வதில்லை. ஏனெனின் ஒவ்வொரு நோயாளியும் தன் நோயைப் பொறுத்தவரையில் மிகவும் துன்பப்படுகிறார். துன்புறுதல் என்பது பிரதானமாக உளம் சம்பந்தப்பட்ட இயல்பாக இருப்பதனால், நோயாளியின் நிகழ்கால உள்நிலை, அவரது கடந்த கால அனுபவங்கள் எதிர்கால இலக்குகள் / தேவைகள் போன்ற எனவே துன்புறும் அளவைத் தீர்மானிப்பவையாக இருக்கும். எனவே ‘உது ஒரு சின்ன வருத்தம் தானே! உதுக்குப்போய் ஏன் உந்தளவு வில்லங்கப்படுகிறாய்?’ என்பது மிகவும் அபத்தமான ஒரு சூற்று ஆகும். நோயாளியைப் புரிந்து கொள்வதில் இவ்வாறான அனுகுமுறைகள் ஒரு இடைவெளியை ஏற்படுத்தி விடும்.

பொதுவாக நோய் ஏற்படுகின்றபோது நோயாளியால் வெளிக்காட்டப்படும் எதிர் வினைகள் இரண்டு அந்தங்களுக்கு இடைப்பட்டதாக இருக்கின்றன. ஒரு அந்தம் அந்நோயை உதாசினம் செய்து சில நாள்கள் விட்டுப்பார்த்து, இறுதியில் உதவிக்கு விரைவது; மற்றைய அந்தம், ஒரு சிறிய பிரச்சினைக்கு ஒருஅசாதாரண அனுபவத்திற்கு உடனடியாக ‘மருந்து எடுக்கல்லுவது’ உண்

மையில் இந்த இரண்டு அந்தங்களும்பிரயோசனமற்றவையாகும், நோயை உதாரணம் செய்வதும், நோயைக் கண்டவுடனேயே அதிகம் பதகளிப்பதுவும், பயன்கொடுக்காது. அப்படியாயின் நோயின் கடுமையை எப்படி நிதானிப்பது? அநேகமான சந்தர்ப் பங்களில், நோயாளி நிதானமாக நடந்துகொள்வாராயின் தன்னைப் பற்றியும், தன் நோயைப்பற்றியும் சுயமதிப்பீடு செய்துகொள்ள முடியும். அது பெரும்பாலும் சரியாக அமைந திருக்கும். இவ்வாறான சுயமதிப்பீடு நோயாளிக்கும், நோய்க்கு வைத்தியம் செய்பவருக்கும் மிகவும் உதவி செய்யும்.

இனி நோயின் தாக்கத்திலிருந்து மீருகின்ற, நோயைக் குணமாக்குகின்ற படிமுறையின் சில அம்சங்களைப் பார்ப்போம். இந்தப் படிமுறையில் ஈடுபடுகின்ற எவருமே குணமாக்குபவர், பரிகாரி என்று அழைக்கத் தகுதியடையவராவார். அது பின்னையின் தலையை அழுத்தி நீவிலிடுகின்ற அம்மா தொடக்கம் ‘ஊசி போடுகின்ற ‘டெகாக்ரர்’ வரைக்கும் இருக்கலாம். நோய்ச் சிகிச்சைப் படிமுறையின் அடிப்படைத் தேவையாக அமைவது, நோயாளிக்கும் வைத்தியருக்கும் இடையே ஏற்படுகின்ற நம் பிக்கையினடிப்படையிலான உறவு முறையாகும். இந்த நம்பிக்கையே சிகிச்சையின் பலாபலன்களைப் பெரிதும் தீர்மானிக்கின்ற காரணியாக அமைந்திருக்கும். வைத்திய நிபுணர் ஒருவரால் குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நோயாளி ‘மருந்து’ செய்து குணமடைவது இதன் அடிப்படையிலேயே, நோயாளி வைத்தியநிடமும் சிகிச்சையின் பாலும் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை மட்டுமன்றி, வைத்தியர் நோயாளியிடமும், சிகிச்சை முறையிலும் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையும் சேர்ந்தே பலாபலன்களைத் தீர்மானிக்கின்றது.

இந்தக் கருத்துடன் தொடர்புடையதான் இரண்டு நெருடல்களை நோக்குவோம். ஒன்று நம்பிக்கையினத்தோடு வைத்தியம் செய்வது. உதாரணமாக ஒரு பின்னைக்குக் கடுங் காய்ச்சல் ஏற்பட்டு விட்டது. இரண்டு நாள்களுக்குள்ளாகவே அந்தக் குழந்தையின் பெற்றோர் பலதரப்பட்ட ஜந்து வைத்தியர்களைப் பார்த்துவிட்டுப் பின் அரசாங்க மருத்துவமனையில் குழந்தையைச் சிகிச்சைக்கு அனுமதித்தார்கள். இது ஒரு மிகைப்படுத்

தப்பட்ட உதாரணமல்ல. இவை போன்ற பல நிகழ்வுகள் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஓரின்டு முறை போவதுடன் வைத்தியர்களை மாற்றுவது பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. எவ்ரது மருந்தும் நோயாளியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்ற கால அவகாசத்திற்கு முன்னராகவே அது குழப்பப்பட்டு விடும். திருப்பித் திருப்பி ஒரே மருந்து கொடுப்பவும், ஒவ்வாத மருந்துத் தாக்கங்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் உண்டு. ஒவ்வொரு வைத்தியரும், தன்னுடைய சிகிச்சையினால் நோய் மாறியிருக்கும் என்ற எண்ணத்தோடு, நோயைப் பற்றிக் கற்றறியும் வாய்ப்பு மறுக்கப்பட்டு, அதே விதமான சிகிச்சையையே திரும்பத் திரும்ப செய்யும் நிலைக்கும் தள்ளப்பட்டு அவ்ரது வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். ஒரு வகையில் இது ஒரு சமூகச் சிர்கேடு ஆகும்.

மந்தையது யாதெனில், பொது அறிவுக்கும் அப்பால் அதிகம் நம்பிக்கை வைப்பது. அதனால் அடுத்த கட்டமான ஒரு வைத்திய உதவியை நாடாமல் விடுவது. உதாரணமாக பலதடவைகள் மருந்து எடுத்தும் குணமாகாத ஒரு நோய்க்கு தொடர்ந்தும் அதே வைத்தியரிடம் வைத்தியம் செய்வது. அறுவைச் சிகிச்சை மூலமே குணமாக்க வேண்டிய ஒரு நோயை மருந்துகள் மூலம் குணமாக்க முனைவது. சில சமயங்களில் வைத்தியர்களும் தகுந்த ஆலோசனைகளையும் அடுத்த கட்டவழிகாட்டல்களையும் வழங்க முடியாது நோயாளியினது நிர்ப்பந்தங்களுக்கு ஆளாகி விடுவதும் உண்டு. இது ஒரு வகையில் வைத்திய வசதிகள் இருந்தும் அதை மறுக்கின்ற ஒரு கொடுமை ஆகும்.

குணமாக்கும் படிமுறையின் இன்னுமொரு அம்சம் சிகிச்சை முறையாகும். ஒரு சிகிச்சை முறையில் மருந்துகள், அறுவைச் சிகிச்சை சார்ந்த தலையீடுகள் என்பவற்றுடன் சில பல ஆலோசனைகள், கட்டுப்பாடுகள், வாழ்க்கை நெறிமுறைகள் என்பவையும் பங்கு வகிக்கின்றன. மருந்துகளைப் பொறுத்தளவில் ஒவ்வொரு மருந்தும் நோயின் தன்மைக்கும் நோயாளிக்கும் ஏற்றவகையில் பாவிக்கும் அல்லது உட்கொள்ளப்படும் அளவுகளில், முறைகளில் தனித்துவமானதாக அமைந்திருக்கும், எம்மில் பலர் இவற்றை அவதானிக்கத் தவறிவிடுவதால் ‘குளிசை’

என்றால் சாப்பாட்டுக்குப் பின்னர் முன்று முறை என்ற சில மரபுவழிப்பட்ட முறையில் மருந்துகளை உட்கொள்ளுகிறோம். மற்றது, நோயின் கடேரம் குறையத் தொடங்கி, நோயாளி சுய மாக் இயங்கத் தொடங்குகையில், “தேவையில்லாமல் மருந்துகள் பாவிக்கக் கூடாது” என்று பிழையான விளக்கத்தின் காரணமாக சிகிச்சையித்தவரின் ஆலோசனையைப் பற்றிக் கருத்தில் கொள்ளாது, மருந்துகளை நிறுத்தி விடுகிறோம். இதனால் எப்போதும் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடப்பது நோயாளிக்கும், நோய்க்கும், வைத்தியருக்கும் நன்மை பயக்கும் ஒன்றாகும்.

சில நோய்கள் சில ஒழுங்குமுறைகளை வேண்டி நிற்கும். சலரேசக நோயாளி ஒருவர் சீனி, குஞக்கோஸ், மாப்பொருள் என்பவற்றை மிகக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது எல்லோரும் அறிந்த பொது உண்மையாகும். இது போன்றே ஒரு இதய நோயாளிக்கு மிதமான உடற்பயிற்சியும், பொருத்தமான உளப் பயிற்சியும் தேவைப்படும். இங்கு சில நேரங்களில் ஒரு முரண்நிலை அவதானிக்கப்படுகிறது. உடற்பயிற்சி நாகரிகமாகக் கருதப்பட்டு வெள்ளைக் காறசட்டையும், ரீசேஸ்ட்டும், சப்பாத்துமாய் அதைப் பின்பற்றும் ஒருவர், உளப் பயிற்சியை உதாசீனம் செய்வதனால், சிகிச்சையின் பூரண பலாபலன்கள் ஏற்படாமற் போகிறது. சில நோய்கள் நேரந் தவறாமல் மருந்துகள் உட்கொள்வதை ஒரு நெறிமுறையாக வேண்டி நிற்கும். பல சந்தர்ப்பங்களில் நாங்கள் இவற்றிலிருந்து வழுவி விடுவதாலும், இவற்றை உதாசீனம் செய்வதாலும், பாரதாரமான விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பும் உண்டு’ எனவே ஒரு நோய் ஏற்பட்டு விட்டால் அதுவும் அது ஒரு நீண்டகால தொடர் சிகிச்சையை வேண்டி நிற்கும் நோயாக அமைந்து விட்டால், அந்நோயைப் பற்றிய சரியான தகவல்களை முயற்சியெடுத்து அறிந்து கொள்ளுவதும் அந்நோய்க்குரிய ஒழுங்கு முறையைப் பின்பற்றுதலும் நன்மை பயக்கும்.

நோயினால் நோயாளியிடம் ஏற்படுகின்ற உள்த தாக்கங்கள் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய ஒன்றாகும். நோயின் நேரடியான துண்புறுநிலை பற்றி முன்னரே பார்த்தோம். இதை விட ஒரு பாரிய அல்லது நீண்டகால நோய் ஏற்பட்டுள்ளது

என்பதை முதலில் அறியும்போது, நோயாளி ஒருவகையான மறுப்பைக் காட்டி நிற்பார். ‘பூரணமாகச் சோதித்திருப்பீர் களா?’ ‘ஆய்வுகூட அறிக்கைகளில் தவறு ஏற்பட்டிருக்கலாமா?’ போன்ற எண்ணங்களுடன் இந்த மறுப்பு நிலை தோன்றலாம் இந்த நிலையின்போது சில நோயாளிகள் சிகிச்சைக்கு ஒத்து மூடுக்காமல் விடுவதும், அனுதாபத்துடன் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதே. இதனைத் தொடர்ந்து, நோயை ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையில் உள்சோர்வு ஏற்படலாம், எனக்கு என் இப்படி? இவின் என்ன செய்யப் போகிறேன்? என்று எல்லாமே இருளான் ஒரு உணர்வு தோன்றலாம். நோயின் விளைவுகள், முடிவுகள் சம்பந்தமான அதீத பயழும் இத்திலையை மேலும் தீவிரப்ப உத்தும். சிலரில் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளபோது, தங்களது வாழ்க்கை பற்றிய ஒரு மீள்பார்வை ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. நோயின் கடுமை குறைந்து அது ஒரு நாள்பட்ட நோயாகப் பரிணாமம் அடைகின்றபோது, பலர் அந்நோயை, அது அவர்களில் ஏற்படுத்தும் தொழிற்பாட்டுக் குறைவுடன் ஏற்றுக்கொண்டு, தொடர் சிகிச்சையையும் பெற்றுக் கொண்டு வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாகக் கொண்டு நடத்தும் பக்குவத் தையும் பெற்று விடுகின்றன.

எந்த ஒரு நோய்க்கும் இயற்கை விதியின்படி நான்கு நியதி கள் உண்டு. முதலாவது, அந்நோய் முற்றாகக் குணமடைந்து விடலாம். இரண்டாவது, சில தொழிற்படுநிலைக் குறைபாடுகளோடு அந்நோய் குணமடைந்து விடலாம். முன்றாவது நோய் குணமடையாது ஆனால் தொடர் சிகிச்சையினாடாக அதனைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம். நான்காவது அந்நோய் சிகிச்சைகளுக்குப் பணிபாது உயிராபத்தையே ஏற்படுத்தி விடலாம்.

Γ

“நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அதுதனிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”

— திருவள்ளுவர்

】

— யோகாசன ஆசிரியர்
முத்துப்பாவுடு என்ற குடும்ப
துமசு ஒவியங்களுட் கீழைக் கொண்டு
ஏது சிகிச்சை காடு கூடுதலாய்வதற்கும் கீழைக் கொண்டு
ஏது கூடுதலாய்வதற்கும் கீழைக் கொண்டு

குடிஜூலம்

சாப்பிடும்போது தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதா? சாப்பிட்ட
பின் குடிப்பது நல்லதா?"

"சாப்பிடும்போது இடையில் குடிப்பது நல்லது. அப்பொழுது
தான் ஜீரணம் நன்கு ஆகும். ஆட்டுக்கல்லில் மாவு அரைக்கும்
போது இடையே ஜூலம் விட்டால் தானே சுலபமாய் அரைக்க
முடிகிறது. அதைப்போல ஜீரணத்துக்கும் தண்ணீரின் துணை
வேண்டும் என்கிறார்கள். சிலர் "ஜூலத்தையே தொடக்க
சூடாது. சாப்பிட்ட அரை அல்லது ஒரு மணி நேரம் பொறுத்
துத் தான் ஜூலம் அருந்தலாம். இடையிலோ, உடனேயோ
ஜூலம் அருந்தினால், வயிற்றிலுள்ள ஜார்டராக்கினியை ஜூல
மானது குறைத்துவிடும். அதனால் ஜீரணமாவது பாதிக்கும்" என்கின்றனர். சிலர் "சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரத்துக்கு
முன்பே ஒரு டம்ளர் ஜூலம் சாப்பிடவேண்டும். அப்பொழுது
தான் குடல் சுத்தமாகி வரும் ஆகாரத்தை ஒழுங்காய் ஜீரணிக்
கும், மலச்சிக்கலூம் ஏற்படாது" என்கின்றனர். சிலர் "சாப்
பாட்டுக்கு முன்போ சாப்பாட்டுடன் கூடவோ ஜூலத்தை அருந்த
தக் கூடாது. சாப்பாட்டின் இடத்தை ஜூலம் அடைத்துக்
கொள்ளும். சாப்பாட்டைச் சாப்பிட முடியாது. ஆகையால்
கடைசியில் தான் சாப்பிட வேண்டும்." என்கிறார்கள்.

பொதுவாய் இதற்கெல்லாம் திட்டமாய் இந்த மாதிரித்
தான் ஜூலம் அருந்த வேண்டுமென்று கட்டாயப்படுத்துவதற்

கில்லை. அவரவர்களின் சரீரநிலை, உடல் உழைப்பு, சீதோஷன் திலை முதலியவைகளை அனுசரித்து நடக்க வேண்டியிருக்கும். பொதுவாக தாகம் எடுத்தால் தண்ணீர் அருந்துவதே நல்லது. உடலுக்குத் தண்ணீர் அவசியமாகித்தான் தாக உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. சாப்பிடும் போது இடையில் ஜலம் வேண்டித்தான் தாகம் எடுக்கின்றது. அப்பொழுது ஜலம் சாப்பிடவேண்டியது தான். சட்டி, கூட்டுக்கறி, பொரியல், பச்சடி, சாம்பார், ரசம் எல்லாவற்றிலும் காரத்தை அள்ளிக் கொட்டுவதால் அவைகளைச் சாப்பிட்டதும் விக்கல் எடுக்கிறது. அதற்காக என்று சிலர் ஜலம் சாப்பிடுவார்கள். இது தவறு. காரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டால் இடையில் ஜலம் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமிருக்காது. ‘சாப்பாட்டை அதிகம் சாப்பிடுவதை ஜலம் அருந்துவதனால் பாதிக்கும்’ என்பது சரியான வாதம் அல்ல அது சாப்பாட்டுராமன்களின் வாதம். எப்பொழுதும் பாதி வயிறு சாப்பாட்டையும், கால்வயிறு தண்ணீரையும், கால் வயிறு அப்படியே காலியாக விட்டுவிட வேண்டுமென்பது, ஆரோக்கிய மாய் இருக்கவேண்டுமென்பவர்கள், அனுசரிக்க வேண்டிய விதி யாகும். வயிறு தலையை உறையா என்ன? வெறும் பஞ்சைத் திணிப்பதுப்பால் ஆசாரம் கொள்ளுமட்டும் திணிக்க? இன்னும் சிறிது சாப்பிடலாம் என்று தோன்றும் போதே எழுந்து விடுவது சாலச் சிறந்தது. தாகம் எடுத்து ஜலம் தேவைப்படும் போதெல் லாம் தண்ணீர் அருந்துவதுதான் நல்லது. அப்படித் தண்ணீர் அருந்துவதுதான் நல்லது. அப்படித் தாக மீ சிலருக்கு எடுக்க வில்லையானாலும் அவர்கள் சாப்பிட்ட உடனே ஒரு டம்ரா வது கட்டாயம் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். எந்தக் காரணத் தாலும் மறந்து விடக்கூடாது.

உடலைப் பிணிகளிலிருந்து காப்பாற்றிப் பாதுகாப்பது ஆயுர்வேத மருத்துவம். உடலை எதிரிகளின் தாக்குதல்களிலிருந்து காபாற்ற வழிசெய்வது தநுர்வேதம். உடலின் ஆறு இந்திரியங்களான கண், காது, மூக்கு, நாவு, ஸ்பரிசம் இவை இன்பம் பெற நளினப் கலைகள் பற்றிச் சொல்வது காந்தர்வ வேதம்”.

கலைப்பாடும் பாதனை வழிபாடு
பரீர்வி சுவதிகாலை பரிசோதம் — செ. நெறிவேந்தன்
மாதிரிய கால கலைப்பாடு கலை வழிபாடு கலைப்
ப்பாடும் பாதனை பரீர்வி கலைப்பாடு வழிபாடு
பாதனையிடம் கால கலைப்பாடு கலைப்பாடு வழிபாடு
கிளாஷ குருட்டு கிளாஷ குருட்டு கலைப்பாடு வழிபாடு
பாதனைப்பாடு — பாதனை கலைப்பாடு வழிபாடு

பாதனைப்பாடு வழிபாடு கிளாஷ குருட்டு கலைப்பாடு
குருட்டு கலைப்பாடு பாதனை குருட்டுப்பாதனை குப
மானுடமும் மனிதநேயமும்

இன்றைய உலகம் உயர்வு, தாழ்வு, சாதி, மத, இன்
குரோத ஆக்கிரமிப்புக்களால் அழிவிற்குள்ளாகி வருகிறது.
இவ்அவலத்தை உணர்ந்து, அதன் மறுமலர்ச்சிக்கான தேவை
களைத் தெரிந்து அதற்கேற்ப சமுதாயத்தைச் சீரமைக்காவி
யில், நாசக் குகையாக மாறி நாற்றம் எடுக்கும். ஆம்! எமது
காலத்திய சமுதாயத்தை ஊட்டி வளர்ப்பதுவும், அதில் முளை
கொள்ளும் களைகளை நீக்கி, மனித குல நன்மைக்கு உரம்
சேர்ப்பதும், மானுடத்தின் வெளிய்பாடாகும்.

மானுடம்; தான் — குடும்பம் சாஸ்த்திரம், - கோத்திரம்,
மொழி, - இனம், நிறம் - நாடு எல்லைகளைக் கடந்து மனித
நேய ஒருமைப்பாட்டில் ஒடுங்க வேண்டும்: இவ்வாறு அளாவி
நிற்கும் உள்ளம், சமுதாய நல்லையே (சுற்றி) வட்டமிடல்
வேண்டும். அப்போது தான் அங்கு பிறிட்டு வெளிப்படும்
அனைத்துக் கொடுமைகளும் பொசுக்கப்பட்டு, மனிதகுல வாழ்
வில்; மலர்வு காண முடியும்.

சமுதாயத்தை அறித்துப் பாழாக்கும்; புத மதியினரை
குடுக்கவும் - நாசத்தை விளைவிக்கும் பழைய விரும்பிகளைத்;
தலைகுளிய வைக்கவும் - அர்த்மற்ற பகைமையைப் பாராட்டும்:
சாதிப்படுகுழியை மூடவும், மானுடம் தயங்கக் கூடாது.
அனர்த்தங்களை விதைக்கும் இக்கொடுமைகளை விரட்டும்
போது; பழைய பயமுறுத்தும், வைத்திகம் சபிக்கும்; சாதி சீறும்
மதம் மோதும், சம்பிரதாயம் கொக்கரிக்கும், குருட்டு நம்பிக்
கைகள் கூச்சலிடும். இவற்றைக்கண்டு அஞ்சாமல் — அசையா

மல் - அயராமல் பணிபுரியும் நெஞ்சுரம், மானுடத்தின் ஆயுதம். இதனைக் கொண்டே அகிலத்தினை நெறிப் படுத்த வேண்டும். இதுவே மானுடத்தின் தாரக மந்திரம். மானுட, மனிதநேயப் பெருக்க - ஒடுக்கம், அன்பு, சுயநலப் பிணைப்பில் தங்கியுள்ளது. அன்பு பெருக அவை உயிர்ப்படையும். சுயநலத்திறர மறைக்க அற்று விடும். இவற்றை உள்வாங்கிச் செயலாற்றல் மானுடத்தின் திறனும் - பொறுப்புமாகும்.

மானுடத்தில் மானுடம், மனித நேயம் விசாவிக்க மறுப்பது சுயநலம், இப்பித்து உலகைப் பிய்த்துச் சிதைக்கிறது. ஆகவே சுயநலத்தின் வீறடக்க - செயலிழக்க மானுடம் புறப் படவேண்டும். சுயநலமிகளின் மனத்தே அந்தி அக்சிரமம் அற்பகுணம், போலித்தனமை, சூது வாது, போட்டி பொறாமை ஆயிய அழுக்குத் திரள் மண்டிக்கிடக்கும். இங்கு மானுடத்தை - மனிதநேயத்தைக் காண முடியுமா? இவர்கள் தாமே வாழுப் பிறந்தவர்கள், ஏனையோர் சாமான்யர் என எடுக்கும் முடிவால் - சுயநல வேட்கையால், தாம் இறைவனது பூலோகப் பிரதி பிம்பங்கள் என ஒருவித கேவல இறுமாப்படைகின்றனர். தம்மை உலகம் உயர்வாக மதிக்க ஆசார அருட்டான - சர்ஸ்திரக்கோலம் பூண்டு நடிக்கின்றனர். - மகிழ்கின்றனர். யார் பற்றியும் என்ன அவர்கள் இதயம் இடம் கொடாது. ஆம்! மற்றையோர் பாழும் பஞ்சத்தால் - கொடும் நோயால் உழுன்றால் என்ன? செத்தால் என்ன? அவர்கள் பொருட்டுத் தம் போலிப் பெருமைக்கு அரங்க செய்யும் ஆசார சிலத்தை அணுவனவும் விட அவர்கள் தயாரில்லை. அழியும் இவ் வாழ்வை உணராது, அகத்தில் ஈரமின்றி இறப்பிற்கு அஞ்சும் இக் கோழைகள்:

“நெஞ்சில் உராயுமின்றி; நேர்மைத் திறமுயின்றி,
வஞ்சனை செய்வாராம்! - கிளியே!
வாய்ச் சொல்லிவ் வீரராடு!

இத்தகைய கல் நெஞ்சய் பிசாசுகளின் கோர வுருவத்தை அம்பலப்படுத்த - சமுதாயத்தை விழிப்படையச்செய்ய, மானுடம் தவறக்கூடாது. அவர்களதுபகல் வேடத்தை அறிவுக்கள்வால் பொசுக்கி - இருள் நெஞ்சை அருட் புன்லால் கழுவி, புனித-

சமுதாயத்தைப் படைத்தாக வேண்டும். அப்போதுதான் மானுடம் மானுடமாகப் பரிமளிக்கும்.

மானுடத்தின் பிழிவு மனிதநேபம் — அவற்றிற்கெல்லாம் மூலவித்து அன்பு, ஆம்! ;

அன்புதான் இன்ப ஊற்று!

அன்புதான் அகிலத்து ஜோதி!!

அன்புதான் உலகமகா சக்தி!!!

இவ்வன்பு நிலைகொள்ளும் உள்ளம், புனிதம் விளையும் களனி - அருள் சரக்கும் ஊரணி - அறம் தளிர்க்கும் மலர்த் தோட்டம். இத்தகைய விழுமிய; விசாலமான அன்பை மனதி விருத்திக் கொண்டால், மானுடம் ஒளிரும். அன்பினால் சபீகரிக் கப்பெற்று மானுட நெஞ்சத்தில் தயர், பிறர் என்ற பேதம் தலைகாட்ட இடமில்லை. சமத்துவம், சகோதரத்துவம் மேலோங்கி மனித நேயம் மனம் வீசும். இச் சுகந்தம் உலகை இன்புறிக்கு அழைத்துச் செல்லும். மானுடத்தின் இலட்சியப் பயணமும் இதுவே. ஆகையால் மனித குலம் அன்பின் வயப்பட்டு மானுட - மனிதநேய உயர்விற்கு வழி சமைத்தல் வேண்டும்.

அன்பு மானுடத்தில் புரையோடா விடத்து; மனித நேயம் வரட்சியற்று, கயநலப் புயல் தாண்டவமாடும். இவ் அனர்த்தம் சொந்தம் பந்தம், சாதிசமயம், சமூகம் சமுதாயம், ஊர் தீதசம் எனப் பூதாகார விரிவு பெற்றுக் கேட்டிற்குத் தூப மிடும். இதனால் இனத்தோடு இனம், மதத்தோடுமதம், நாட்டோடு நாடு மோதி. மனிதவினம் அழிவுற நேரிடும். எம் மனம் இவற்றிற்கு இடம் கொடுக்கலாமா?

‘எல்லோரும் இன்புற்றுறிஞருக்க நினைப்பதுவே யல்லால், வேறொன்றறியேன் பாரபரமே! ’

என்னும் அன்பு நாத ஒலி எம் முளத்தை உறுத்தாதா? நிச்சயம் வருத்தும், வேதனையைப் பெருக்கும். ஆகனே மன்பு ணதயில் அறிவைத் தடுக்க; உலகில் அமைதி கால்கொள்ள.

மனித நேயம் கைகொடுக்க வேண்டும். இதற்கான அன்பு மானு
டத்தில் நிலை கொள்ள;

நீதி உயர்ந்த மதி, கல்வி — அன்பு
நிறைய உடையவர்கள் மேலோர் ''

சென்ற வழி நின்று; பிறப்பின் நலனில் தோய்ந்து; வாழ்
வின் பயன் முழுமை பெற வேண்டும், இதுவே மானுட —
மனிதநேய இலட்சியமாகும்.

மானிடம் மலர்க! மனித நேயம் வளர்க !!

அன்பு குழ்க ! ! !

ஒன்றை பல்கூட காவல்கிற பிழை காலங்கள் போன்ற
நிலைகளில் விரும்புகிறது என்றால் காலிலே கிடைக்கிற
நூல் குச்சி கூடி, நீல கல்காக்குத் தங்கள் கூடுபலை
நூலாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நூலைப் போன்ற நூலாக
நூலை ஏழைகள் ஏழை பொய்ய வேண்டும் என்ற நூலைப்
போன்று காலிட்டுக்கொள்ள வேண்டும் கூடுபலை நூலாக்கி
நூலைக்கு காலங்களும் கூடுபலை கூடுபலை கூடுபலை

மூலம் கூடுபலை கூடுபலை கூடுபலை கூடுபலை
கூடுபலை கூடுபலை கூடுபலை கூடுபலை கூடுபலை

அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார் கூடுபலை

அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிகிலார்

அன்பே சிவமாவ தாரும் அறிந்தபின் கூடுபலை

அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந் தாரே.

— திருமத்திரம்

காலங்கு காலங்கு காலங்கு காலங்கு காலங்கு
பாலை காலங்கு காலங்கு காலங்கு காலங்கு காலங்கு

—ஆகை, இராசையா

நூல்வடி புதுவாயி உந்தன
உவை வாலை பங்கிலும்
ஏழ்ச் சூப்பி பூநிலை
ஏழ்ச் சூப்பி ஆந்தை வாலை
ஏழ்ச் சூப்பி சூப்பி சூப்பிலை
ஏழ்ச் சூப்பி ஆந்தை வாலை
ஏழ்ச் சூப்பி பங்கிலை
ஏழ்ச் சூப்பி ஆந்தை வாலை

அன்னைக்கு

இற்றைநாள் வாழ்ந்தும் உந்தன
இணைமலர்ப் பாதம் தொட்டுப்
பற்றினால் பணிந்தோ மில்லைப்
பாழுடல் வீழ்ந்து சாவு
உற்றபின் அழுது நின்றோம்
உத்தமி, கண்கள் பார்வை
அற்றபின் சூரிய வணக்கம்
அரிதென அறிகி லோமே

ஒற்றுமை பேண வேண்டும்
ஒரவஞ் சண்கள் நீக்கி
உற்றது என்னென் றாலும்
அத்தனை பேரும் பகிர்ந்து
பற்றொடு உண்ண வேண்டும்
பகிடி சேட்டைகளை நீக்கி
கற்றவா தொழுக வேண்டும்
கற்புநெறி காக்க வேண்டும்

எண்ணெழுத் திகழ வேண்டாம்
ஏணும் செய்ய வேண்டாம்
பெண்பிள்ளை சிரித்தாற் போச்சு
பெருநிதி அடக்கந் தானே
பெண்ணெணப் படுவது இங்கு
பொறுமையின் வடிவம் என்று
கண்ணெனப் போற்றும் உந்தன
கட்டளை மறந்து போமோ?

கணவர்க் கோர்துயர மென்றால்
 கடிதெனப் பினியும் மறந்து
 பணிவிடை செய்து நிற்கும்
 பண்பினை எங்கு கற்றாய் ?
 இனியதன் மக்கள் கேட்கும்
 இனிய உணவத் தனையும்
 களிவுடன் ஆக்கிப் படைக்கும்
 கடமையை எங்கு கற்றாய் ?

வாசலைத் தேடி வந்தோர்
 வதனமோ கோணா வண்ணம்
 ஆசனம் தந்து தேநீர்
 அருந்தியே ஏக வைக்கும்
 மாசறு பண்பை எந்த
 மாந்தரில் கற்றா யம்மா ?
 தேசொளிர் வதனத் தாயே
 தேறிடல் அறியோம் நாமே

வாழ்க்கையே பயண மாச்ச
 வழித்துணை யாக வந்த
 கோளிவித் தாயே, நீயும்
 சேநிடம் அறிந்து சேர்ந்தாய்
 உழுவினை யாழும் இங்கு
 உழன்றிட விதியு மாச்ச
 வாழும் உன்னினைவு என்றும்
 வழுத்திடற் கரிதாம்; உந்தன்

2. தரத்தில் உதித்தோம் என்ற
 பெருமையே போதும் அம்மா
 பதியினைக் கண்போற் காத்த
 பத்தினி, பரம்பொருளே, நற்
 கதியுனக் குற்ற நினைவாய்க்
 காசினி மாந்தர் உய்ய
 விதியை இந்துல் செய்தோம்
 விளைவெல்லா முன்கழல் டிக்கே.

இத் தொகுப்பு வெளிவர உதவிய அனைத்து அங்குள்ளங்களுக்கும் நன்றி.

அச்சவேவி.

30-9-1998

அ. ஆசை, பிள்ளைகள்,
மருமக்கள்.

கலைஞர்கள் குத்தகை பகிலா ஏவோகெ மப்ளாகெ செலி
பிரீஸ்டீ ஸ்ரீக்ரு

கலைஞர்கள் , குத்தகை பகிலா
கிலைய்கும்

கிலைக்கெட்டு
2021-2-09

