

கவிஞர்  
கண்ணதாசனின்  
**நெஞ்சுக்கு  
நியமதி**

அர்த்தமுள்ள இந்துமதம் - ஆறாம் பாகம்



கண்ணதாசன்  
புதிப்பாகம்



## நெஞ்சுக்கு நிம்மதி



நெஞ்சுக்கு நிம்மதி - அதுவே  
ஆண்டவன் சந்நிதி



© கண்ணதாசன் பதிப்பக வெளியீடு எண்: 3

நாற்பத்து எட்டாம் பதிப்பு : நவம்பர், 2007

ஐம்பத்து ஒன்றாம் பதிப்பு : செப்டம்பர், 2009

ஐம்பத்து இரண்டாம் பதிப்பு : ஜூன், 2010

E-mail: kannadhasanpathippagam@gmail.com

Our website : www.kannadhasanpathippagam.com

பதிப்பாசிரியர் : காந்தி கண்ணதாசன்

எச்சரிக்கை

காப்பியரைச் சட்டத்தின் கீழ் பதிவு பெற்றுள்ள இந்நூலில் இருந்து எப்பகுதியையும் மூன் அனுமதியின்றிப் பிரசுரிக்கக் கூடாது. தவறினால் சிவில், கிரிமினல் சட்டங்களின்படி நடவடிக்கை எடுக்கப்படும். - காந்தி கண்ணதாசன், பி.டி.பி.எல்.

Copyright Warning: No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical including photocopying or recording or by any information storage and retrieval system without permission in writing from Gandhi Kannadhasan, B.A., B.L., Chennai.

Any violations of these conditions, legal action will be initiated in civil and criminal proceedings under the Copyright Act 1957.

Published in arrangement with Geeta Samajam, Chennai - 600 017.

Price Rs. 12/-

▶ "NENJUKKU NIMMATHI"

- Arthamulla Indhu Madham - Part Six in Tamil

▶ Written by : Poet Laureate KANNADHASAN

▶ Fifty two Edition : June, 2010

▶ Publishing Editor : GANDHI KANNADHASAN

▶ Published by : KANNADHASAN PATHIPPAGAM  
23, Kannadhasan Salai, T. Nagar, Chennai - 17,  
Ph: 2433 2682, 24338712

ISBN : 978-81-8402-106-6

- ▶ Our Branches:
- No. 1212, Range Gowder Street, Coimbatore - 641 001. Ph: 0422-2479774
  - No. 1, Annai Complex, III Street, Vasantha Nagar, Madurai - 625 003. Ph: 0452 - 2373793, 2373180
  - No. 37, Bharathy Street, Puducherry - 605 001. Ph: 0413-4200143
  - No. 32 & 33, Old Bus Stand, Municipal New Shopping Complex, 1st Floor, Vellore - 632 004. Ph: 0416 - 2223312

▶ Our Bankers : State Bank of India, T. Nagar, Chennai-17

▶ Printed at : Sekar Graphic Prints,

## 1. லௌகிகம்

“புதிதாய்ப் பிறந்த கன்றுக்குட்டி, தாய் உண்டும் காலத்தைத் தவிர மற்றைப் போதெல்லாம் வெகு குதூகலத்துடன் துள்ளிக் குதிக்கின்றது. பெரிதாகி, நுகத்தடியை வைப்பதற்காகக் கழுத்தில் கயிறைக் கட்டியவுடன் அதன் குதூகலங்களெல்லாம் போய் விடுகின்றன. அதன் முகத்தில் துக்கக் குறி தோன்றுகிறது. உடம்பு எலும்பளவாய் மெலிகின்றது. அதுபோல, உலக விஷயங்களில் ஈடுபடாதிருக்கும் வரையில் ஒரு பையன் கவலையற்றுச் சந்தோஷ சித்தனாகவே இருப்பான். கல்யாணமாகி உலகக் கட்டு ஒன்று ஏற்பட்டுக் குடும்பப் பொறுப்பை வகிக்க வேண்டி வந்ததும், அவனுடைய சந்தோஷங்கள் எல்லாம் பறந்தோடி விடுகின்றன. முகத்தில் துக்கம், துன்பம், கவலை இவற்றைக் குறிக்கும் அடையாளங்கள் தோன்றுகின்றன; காலையில் வீகம் காற்றைப் போல சுயேச்சையாகவும், அன்றலர்ந்த பூவைப்போல புதிதாகவும், அழகிய பனித்துளியைப் போல பரிசுத்தமாகவும், ஆயுள் உள்ளளவும் பாலனாகவே இருப்பவன் எவனோ அவன்தான் பாக்கியவான்.”

-இது பகவான் ராமகிருஷ்ணரின் அருள் வாக்கு.

வாழ்க்கை ஆறு வயதிலே தொடங்கி, அறுபது வயது வரை போகின்றதென்றால் ஒவ்வொரு ஐந்து வருடத்திலும் ஒவ்வொரு மாற்றமிருக்கிறது.

ஐந்தைந்து வருடங்களில் பாராளுமன்றங்களும், சட்ட சபைகளும், மந்திரி சபைகளும் மட்டும் மாறுவதில்லை; மனிதனுடைய மனதும் உடம்பும் மாறுகின்றன.

ஒவ்வொரு கோடை காலமும், பனிக்காலமும், மழை காலமும் அந்த வித்தியாசத்தை உணர்த்துகின்றன.

ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரை, உதக மண்டலத்தின் குளிர் காற்று என் உடம்புக்கு மிகவும் இதமாக இருந்தது. இப்பொழுது சென்னை நகரத்து வாடை கூட ஒத்துக் கொள்வதில்லை.

எட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் நானும், முன்னாள் துணை வேந்தர் தெ.பொ.மீ. அவர்களும், தம்பி எம்.எஸ்.விஸ்வநாதனும், இந்திய கம்யூனிஸ்ட் கட்சி எம்.எல்.ஏ. அம்பிகாபதியும் சோவியத் யூனியனுக்குச் சென்றிருந்தோம்.

மாஸ்கோ நகரத்துப் பனி மழையில் 'ஓவர் கோட்' இல்லாமல் அலைந்தோம்; பூட்ஸ் இல்லாமல் செருப்புக் காலோடு நடந்தோம்.

நகர மாந்தர் எங்கவளப் பார்த்துத் திகைத்தார்கள்

இப்போது, பனிக்காற்றை சுவாசித்தாலே எனக்கு முகம் வீங்கிக் கொள்கிறது.

காலங்களாலே பருவங்கள் மாறுகின்றன. பருவங்களாலே உடல் மனோநிலைகள் மாறுகின்றன. பொறுப்புகள் வருகின்றன.

நெஞ்சு நிறைய இருந்த நிம்மதி மெது மெதுவாகக் குறைந்து அந்த இடத்தில், துக்கமும் துயரமும் உட்காரத் தொடங்குகின்றன.

குரங்குகள் போல மரங்களில் தாவித் திரிந்த காலம் போய், யானையைப்போல ஒவ்வொரு படிக்கட்டிலும் காலை வைத்து பார்த்து இறங்க வேண்டிய நிலைமை வருகிறது.

இன்பத்துக்காக ஏங்கிய நெஞ்சு, இப்போது நிம்மதிக்காக ஏங்கத் தொடங்குகிறது.

லௌகிகத்தில் ஈடுபட்ட குடும்பஸ்தனுக்குப் பொறாமையும் குறையத் தொடங்குகிறது.

சலனமும், சபலமும் ஆட்டிப் படைக்கின்றன. எங்கே நிம்மதி என்று தேடச் சொல்கிறது. சிலரை வீட்டை விட்டு ஓடச் சொல்கிறது. சிலரைத் தற்கொலைக்குத் தூண்டுகிறது.

பகவான் ஸ்ரீபரமஹம்சர் வேறொன்றும் கூறுகிறார்:

"சில வேளைகளில் மதப் பற்றுள்ள பக்தர்களுடன் சில லௌகிகர்களும் என்னிடம் வருகின்றனர். லௌகிகர்களுக்கு மத விஷயமான சம்பாஷணைகளில் விருப்பம் இருப்ப தில்லை. ஈஸ்வரனைப் பற்றி பக்தர்கள் விரிவாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, இந்த லௌகிகர்கள் பொறுமை இல்லாமல் 'எப்போது திரும்பிப் போவது? இன்னும் எவ்வளவு நேரம் இங்கு இருக்கப் போகிறீர்கள்?' என்று ரகசியமாகக் கேட்கிறார்கள்; பக்தர்கள், 'கொஞ்சம் பொறு; போய்விடலாம்' என்கிறார்கள். அவர்களோ, 'அதுவரை நாங்கள் படகிலே உட்கார்ந்திருக்கிறோம்' என்று போய்விடுகிறார்கள்.

புறாவின் கழுத்தைத் தொட்டுப் பார்த்தால் அது பொறுக்கித் தின்ற தானியம், அதன் இரைப்பையில் இருக்கும். அதுபோலவே உலகப் பற்றுள்ளவனுக்கு அவனது விவகாரமே கழுத்தில் ஏறி நின்று கொண்டிருக்கும்."

கைவிலங்கு, கால்விலங்குகளை மாட்டிக் கொண்ட பிறகு நிம்மதியற்ற நிலை என்பது எல்லாருக்கும் வந்தே தீருகிறது.

ஆரம்பத்தில் இருந்தே துன்பங்களை விலக்கிக் கொண்டு வருவது எப்படி என்பதை, 'அர்த்தமுள்ள இந்து மதம்' நான்காம் பாகத்தில் சொன்னேன்.

இப்போது லௌகிகர்கள் எந்தெந்த வழியில் நிம்மதியை நாடலாம் என்பதை விவரிக்க வருகிறேன்.

## 2. இசையும் கலையும்

சங்கீதம் மனத்தை இளகச் செய்கிறது. கல்லைக் கலியாக்குகிறது.

தாலாட்டுப் பாடினால் தூக்கம் வருகிறது; சோக சீதம் பாடினால் அழுகை வருகிறது; காமரஸப் பாட்டில் உணர்ச்சி வெறி ஏறுகிறது; கடவுள் பக்திப் பாடலில் நெஞ்சம் நெகிழ்கிறது.

நமது கடவுள் வடிவங்கள் அனைத்துக்குமே, 'இசை' ஆதாரவடிவமாக நிற்கிறது.

வீணை இல்லாத கலைமகளா?

மத்தளம் இல்லாத நந்தியா?

புல்லாங்குழல் இல்லாத கிருஷ்ணனா?

நாட்டியம் ஆடாத நடராஜனா?

விஞ்ஞானத்தில் ஒரு உண்மை உண்டு.

சில வகையான அலைகள் உடம்பை ஆட்டிப் படைக்கின்றன.

நான்கு வேதங்களையும் ஒதும்போது, நான்கு வகையாக ஒதுகிறார்கள்.

அந்த ஒலி அலைகள் வானவெளியையும், சுவாசிக்கின்ற காற்றையும் சுத்தப்படுத்துகின்றன.

'ஓம்' என்கிற பிரணவ மந்திரத்தைக் கூட்டாக உச்சரிக்கும் போது, அந்த ஒலி இயற்கையில் எதிரொலிக்கிறது.

அவரைக் கொடிக்கு சங்கு ஊதினால் அது நன்றாகக் காய்க்கிறது.

இடைவிடாத கோயில் மணியோசையில் காற்றே சங்கீத மயமாகி விடுகிறது.

வீணை, வயலின், சிதார் போன்ற நரம்புக் கருவிகளில் பிறக்கும் இசை காது நரம்புகளைச் சகப்படுத்தி, இதயத்தை மென்மையாக்குகிறது.

பூபாளம் பாடிக்கொண்டே பொழுது விடிகிறது.

ஆனந்த பைரவி பாடிக்கொண்டே உலகம் இயங்குகிறது.

நீலாம்பரி பாடிக் கொண்டே தூங்கப்போகிறது.

மல்லாரி ராகம் வாசித்தால் சுவாமியின் ரதம் கிளம்புகிறது.

அமிர்தவருஷினி பாடினால் மழை பொழிகிறது.

புன்னாகவராளி பாடினால் பாம்பு கூடப் படம் எடுத்து ஆடுகிறது.

அறிவற்ற ஜந்துகளையும் அசையாப் பொருள்களையும் கூட இசை தன் வசப்படுத்திக் கொள்கிறது.

அந்த இசையின் மூலமும், நாட்டியத்தின் மூலமும் இயற்கையாகவே ஒரு நிம்மதியை மனிதன் பெற முடியும்.

ஆனால் இசை, சுதி சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

நாட்டியம் ஆடும் பெண், பார்ப்பதற்கு லட்சணமாக இருக்க வேண்டும்.

பதம் பாடுகிறவர்கள் புரியும்படி பாட வேண்டும்.

பக்க வாத்தியங்கள் சுகமான இசை எழுப்ப வேண்டும். கோரமான வர்ண விளக்குகளால் கண்ணைக் கெடுக்கக் கூடாது.

நாட்டியம் ஆடுபவர்கள் பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு, இளம் வெள்ளை முதலிய ஆடைகளையே அணிந்திருக்க வேண்டும்.



இசையும் நாட்டியமும் ஒன்றை விட்டு ஒன்றைப்பிரிக்க முடியாதபடி இருந்தால், அதைப் பார்ப்பவனையும் கேட்பவனையும் அதைவிட்டுப் பிரிக்க முடியாது.

அந்த லயத்தின் பெயரே கசம்; அந்தச் சுகத்தில் கிடைப்பதே நிம்மதி.

எனக்குப் பிடித்த ராகங்கள் ஆனந்தபைரவி, சுபபந்து வராளி, மோகனம், சாருகேசி, சகானா, காம்போதி, சங்கராபரணம் ஆகியன.

மற்றும் சில ராகங்களும் உண்டு.

திருமண வீட்டில் தாலி கட்டும் போது வாசிக்கப்படுவது, ஆனந்த பைரவி. அந்த நேரத்திற்கு அது எவ்வளவு பொருத்தமான ராகம்!

அந்த ராகம் காதில் விழும்போதே, கவலைகள் மறந்து விடுகின்றன.

மேல் நாட்டு இசை என்ற பெயரில், டபரா டம்ளர்களைப் போட்டு அடித்து, உயிரை வாங்குகிறார்கள் இப்போது?

வாத்தியங்களிலும் அமங்கல வாத்தியங்கள் உண்டு. அவை தாரை, தம்பட்டை, கொம்பு முதலியன.

அவை வெறியை எழுப்புகின்றன.

போர் வீரனையும், யானைகளையும் கிளப்பி விடவே அந்நாளில் அவை பயன்படுத்தப்பட்டன.

ஊதுவத்தி வாசனையில் கூட மங்கலம், அமங்கலம் என்ற இரண்டு வகை உண்டு.

ஒரு வகையான ஊதுவத்தி இறந்து போனவர்களின் சடலத்தின் அருகே வைக்கப்படுவது. மற்றொன்று சுப காரியங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுவது.

அதுபோலவே வாத்தியங்களிலும் அமங்கலம் உண்டு.

கச்சேரியில், அமங்கல ராகங்களைப் பாகவதர்கள் பாடாமல் இருப்பது நல்லது.

முகாரி ராகம், கேட்பவனுக்கு நாளைப் பொழுதைப் பற்றிய கவலையை எழுப்புகிறது.

இன்ப ராகங்கள் நம்பிக்கையை உண்டாக்குகின்றன.

வீட்டிலே தகராறு, நிம்மதி இல்லை என்றால் கலை நிகழ்ச்சியில் போய் உட்காருங்கள்.

நமது இசையில், பக்தி ரஸத்தோடு காம ரஸமும் அதிகம் சுலபத்திருப்பதற்குக் காரணம் இதுதான்.

ஞானத்தைப் போலவே காமமும் ஒரு நிலை யோகம். சிற்றின்ப ரஸம் ஒரு வகையான நம்பிக்கையை ஊட்டுகிறது.

கண்ணனைப் பற்றிப் பாடிய ஆண்டாளும், காதல் உணர்வுகளையே ஒரு வகை ஞானமாக வெளியிட்டாள்; அல்லது ஞானத்தை காதல் வழியே காட்டினாள்.

'கட்டியனைத்தேன்; முத்தம் கொடுத்தேன்' என்றெல்லாம் பாடப்படும் காதல் பாடல்கள், நிம்மதியற்ற லௌகிகனுக்கு ஒரு நிம்மதி ஏற்படுத்தவே ஏற்பட்டன.

முழுக்க ஞான மார்க்கத்தை உபதேசிக்கும் ஞானிகள், தாங்கள் இருக்கும் உயர்ந்த நிலை கருதி இதை வெளிப் படையாகச் சொல்ல வெட்கப்படுவது நியாயமே!

ஆனால், உலக வாழ்க்கையில் உள்ளவனின் நிம்மதிக்கு வேறு வகையான வழிகளையும் அவர்கள் கட்டிக் காட்டி இருக்கிறார்கள்.

என்னைப் பொறுத்தவரை இந்து மதம் ஒப்புக் கொண்டுள்ள சில உண்மைகளை, பச்சையாகவும், பகிரங்கமாகவும் சொல்லிக் குடும்பஸ்தனுக்கு அமைதியைத் தருவது நல்லது என்று கருதுகிறேன்.

காமம் அல்லது காதல் என்பது மத விரோதமானது அல்ல என்பதால்தானே கம்பனுக்குப் பிறகு அருணகிரி நாதராயினும், ஆண்டாளாயினும், மற்றும் ஆழ்வார்கள் நாயன்மார்களாயினும், அனைவருமே அதைப் பக்தியோடு கலந்து கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

இன்ப உணர்வின் போது பல பிரச்சினைகள் மறக்கப்படுகின்றன.

அதை இசையிலே கேட்கும் போது கேள்விச் சுகமே கூடப் போதுமானதாக இருக்கிறது.

கண்டு, கேட்டு, உண்டு, உயிர்த்து அநுபவிப்பதை விட இசைக் காமத்தில் ஆன்மாவுக்கு ஒரு லயம் இருக்கிறது.

சுகமான சங்கீதம், சுகமான பாடல் — நெஞ்சுக்கு நிம்மதி.

நம்முடைய இசையின் தாத்தபரியத்தைக் காஞ்சிப் பெரியவர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு சொல்லுகிறார்கள்.

இசையின் மூலமாகவே ஸஸ்வர அநுபவத்தைப் பெற முடியும் என்பது அவர்களது வாதம்.

அவர்களது பொன்மொழிகள் அப்படியே இங்கே தரப்படுகின்றன:

கூல்வித் தெய்வமான சரஸ்வதி, கையிலே வீணை வைத்திருப்பது எல்லாருக்கும் தெரியும். பரமேசுவரனின் பத்தினியான சாக்ஷாத் பராசக்தி கையிலே வீணை வைத்திருப்பதாகக் காளிதாஸர் 'நவரத்னமாலா' ஸ்தோத்திரத்தில் பாடுகிறார். அம்பாள் விரல் நுனியால் வீணையை மீட்டிக் கொண்டிருப்பதாகவும், ஸரிகமபததி என்ற ஸப்த சுரங்களின் மாதூரியத்தில் திளைத்து ஆனந்திப்பதாகவும் பாடுகிறார்.

ஸரிகம பததி ரதாம் தாம்

வீணா ஸங்கராந்த காந்தஹெஸ் தாந் தாம்!

அப்படிச் சங்கீதத்தில் மூழ்கியுள்ள 'சிவகாந்தா' (சிவனின் பத்தினி) சாந்தமாகவும் (அமைதியாகவும்), மருதுனஸ்வாந்தா

வாகவும் (மென்மையான திருவுள்ளம் படைத்தவளாகவும்) இருக்கிறாள் என்கிறார் காளிதாசர். அவனை நமஸ்கரிக்கின்றேன் என்கிறார்.

சாந்தாம் ம்ருதன ஸ்வாந்தம்

குசபரதாந்தாம் நமாமி சிவகாந்தம்!

அவர் கலோகத்தைச் செய்துகொண்டு போயிருக்கிற ரீதியைக் கவனித்தால், அம்பிகை ஸங்கீதத்தில் அமிழ்ந்திருப்பதாலேயே சாந்த ஸ்வரூபினியாக ஆகியிருக்கிறாள் என்று தோன்றுகிறது. அதேபோல ஸங்கீத அநுபவத்தினால் தான் அவளுடைய உள்ளம் மிருதுளமாக புஷ்பத்தைப் போல மென்மையாக, கருணாமயமாக ஆகியிருக்கிறது என்று தொனிக்கிறது.

சாக்ஷாத் பராசக்தியை இப்படிச் சங்கீத மூர்த்தியாக பாவிக்கும் போது அவளுக்குச் சியாமளா என்று பெயர். ஸங்கீதத்தில் தேய்ந்து ஆனந்தமாகவும், சாந்தமயமாகவும் குழந்தை உள்ளத்தோடும் உள்ள சியாமளாவைத் தியானித்தால் அவள் பக்தர்களுக்குக் கருணையைப் பொழிவாள். அவளது மிருதுவான இதயத்திலிருந்து கருணை பொங்கிக் கொண்டே யிருக்கும். தெய்வீகமான ஸங்கீதம் ததும்பும் சந்திதியில், சாந்தமும் ஆனந்தமும் கைகூடும். இந்த ஸ்லோகத்திலிருந்து ஸங்கீதமானது ஆனந்தம், சாந்தம், மிருதுவான உள்ளம், கருணை, அன்பு ஆகிய எல்லாவற்றையும் அளிக்கும் என்று தெரிகிறது.

வேத அத்தியாயனம், யோகம், தியானம், பூஜை இவற்றைக் கஷ்டப்பட்டு அப்பியசிப்பதால் கிடைக்கிற ஈசுவரானுபவத்தைத் தெய்வீகமான ஸங்கீதத்தின் மூலமும், நல்ல ராக, தாள, ஞானத்தின் மூலமும் கலப்பமாகவும், செளக்கியமாகவும் பெற்று விடலாம். இப்படி தர்ம சாஸ்திரம் எனப்படும், ஸ்மிருதியைத் தந்திருக்கும் யக்ஞவல்கிய மஹரிஷியே சொல்லியிருக்கிறார். வீணாகானத்தை அவர் குறிப்பிட்டுச் சொல்லியிருக்கிறார்.

'அப்ரயத்னேஷ்'... கடுமையான முயற்சி இல்லாமலே- ஸங்கீதத்தில் மோக்ஷமார்க்கத்தில் போய்விடலாம் என்கிறார்.

நம் மனத்தைத் தெய்வீகமான ஸங்கீதத்தில் ஊற வைத்து, அதிலேயே கரைந்து போகச் செய்தால் கஷ்டமில்லாமல் ஈகவரனை அநுபவிக்கலாம். நாம் பாடி, அநுபவிக்கும் போதே இந்த ஸங்கீதத்தைக் கேட்கிறவர்களுக்கும் இதே அநுபவத்தைத் தந்து விடலாம். வேறு எந்தச் சாதனையிலும் பிறத்தியாருக்கும் இப்படிச் சமமான அநுபவ ஆனந்தம் தர முடியாது. ஸங்கீதம் என்ற மார்க்கத்தின் மூலம், தங்கள் இதயங்களைப் பரமேசுவர னிடம் சமர்ப்பணம் செய்த தியாகராஜர் போன்ற பக்தர்கள், ஸங்கீதமே சாக்ஷாத்காரத்தைத் தரும் என்பதற்குச் சாட்சிகளாக இருக்கிறார்கள்.

அம்பாள் தான் பிரம்மத்தின் சக்தி; நாதம், ஈகவரன் அல்லது பிரம்மா. அம்பாள் ஸங்கீதத்தில் சொக்கி ஆனந்தமாயிருக்கிறாள் என்றால், பிரம்மாவும் சக்தியும் வேறு வேறாக இல்லாமல் ஒன்றிய அத்வைத ஆனந்தத்தையே குறிக்கும். அம்பாள் தன் இயற்கையான கருணையைப் பொழிந்து, ஸங்கீதத்தின் மூலம் அவனை உபாஸிப்பவர்களது ஆன்மா பரமாத்மாவிலேயே கரைந்திருக்குமாறு அருளுகிறாள்.

நமது தொண்டை என்கிற மாயிச வாத்தியத்தில் காற்றைப் புரட்டுகிறோம். தவிர ஸங்கீத வாத்தியங்கள் பல இருக்கின்றன. எல்லாவற்றிலும் இந்தப் புரட்டல் மாத்திரம் பொது. தவில் மிருதங்கம், கஞ்சிரா போன்ற சர்ம வாத்தியங்களில் தோலில் புரட்டுகிறார்கள். வீணை, பிடில், தம்புரா போன்ற நரம்பு வாத்தியங்களில் தந்தியில் புரட்டுகிறார்கள். இந்த வாத்தியங்களில் புரட்டுகளுக்கு நடுவே இழைந்து வரும் 'அநுரணனம்' என்ற இழைப்பு ஒலி நயமான இன்பம் தருகிறது. ஒரு தரம் மீட்டினால் உண்டாகும் ஒலி இழுத்துக் கொண்டே நிற்கிறது. முதல் மீட்டில் உண்டான ஒலி நீடித்து, இரண்டாவது மீட்டில் எழும்பும் ஒலியோடு தழுவி நிற்கிறது. இதுவே 'அநுரணனம்.' புல்லாங்குழல், நாயனம் போன்ற துவாரமுள்ள தந்திர வாத்தியங்களில், காற்றைப் புரட்டுகிறார்கள். ஹார்மோனியமும் ஒரு விதத்தில் வாத்தியந்தான். அதில் வாய்க்குப் பதில் துருத்தி இருக்கிறது. புல்லாங்குழலிலும்,

நாயனத்திலும் துவாரங்களை விரலால் மாற்றி மாற்றி அடைத்துத் திறக்கிறார்கள் என்றால், ஹார்மோனியத்தில் பில்லைகளை மாற்றி மாற்றி அழுத்தி எடுக்கிறார்கள். தத்துவம் ஒன்று தான்.

சப்தத்தைப் புரட்டுவதோடு அங்கங்களையும் புரட்டி விட்டால் நாட்டியக் கலை உண்டாகிறது. சங்கீதத்தை காதால் கேட்டு, அர்த்த ஆனந்தமும் ஸ்வர ஆனந்தமும் பெறுகிறோம். நாட்டியத்தில் இவற்றோடு 'ண்ணால் பார்த்து' 'அங்காசர்ய' ஆனந்தமும் (அங்கங்களை முறைப்படி அசைப்பதால், புரட்டுவதால் ஏற்படும் இன்பமும்) பெறுகிறோம்.

நவரஸ உணர்ச்சிகளை விளக்குகிற அங்க அசைவான அபிநயம் மட்டுமல்லாமல், நவரஸமில்லாத வெறும் அங்க சரியை (அங்கப் புரட்டு) மட்டுமே ஆனந்தம் தருவது உண்டு என்பதால் தான், நிருத்தம் என்ற கலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஈகவரனுக்குச் செய்கிற அநுபத்து நாலு உபசாரங்களில், சங்கீதத் தோடு கூட நிருத்தமும் உபசாரமாகச் சொல்லப்படுகிறது. கிர்த்தனத்தில் சப்தம், அர்த்தம், லயம் யாவும் சேர்ந்து இன்பம் தருகின்றன. சுரம் பாடும்போது, சப்தமும் லயமும் மட்டும் இன்பம் தருகின்றன. ராக ஆலாபனத்தில் வெறும் சப்தம் மாத்திரம் ஆனந்தம் தருகிறது அல்லவா? நிருத்தத்தில் வெறும் அங்கசரியை மட்டும் லயத்தோடு சேர்த்து ஆனந்தம் தருகிறது.

இந்தக் கலைகள் யாவும் காந்தர்வ வேதம் எனப்படும். காந்தர்வர்கள் உற்சாகப் பிறவிகள்; அவர்கள் எப்பொழுதும் பாடிக் கொண்டும் ஆடிக் கொண்டும் இருப்பார்கள். மனதுக்கு உற்சாகம் தரும் கலைகளுக்கு இதனாலேயே, காந்தர்வ வேதம் எனப் பெயர் ஏற்பட்டிருக்கிறது.



### 3. சேவையில் நிம்மதி

\*\*\*\*\*

‘பிறருக்குச் சேவை செய்வதே, பிறவி எடுத்ததன் பயன்’ என்பார்கள்.

நாட்டுக்காகவே தங்களை நேர்ந்து கொண்டுவிட்ட ஞானிகளும், தலைவர்களும், இந்தப் பரத கண்டத்தில் ஏராளமாக வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

சுயநலமும் இங்கேதான் அதிகம்; பொது நலமும் இங்கே தான் அதிகம்.

ஆதி சங்கர், ராமானுஜர், மகாவீரர், புத்தர் ஆகிய சமய ஞானிகள்; காந்திஜி போன்ற தேசத் தலைவர்கள்; இவர்களெல்லாம் சேவைக்கென்றே தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டார்கள்.

அந்த வரிசையில், நம் கண் முன்னால் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் கலியுகத்தின் கண்கண்ட தெய்வம் ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவர்கள்; பிஞ்சுப் பருவத்திலேயே தன்னை ஒழுக்கச் சேவைக்கு ஒப்படைத்துக் கொண்டவர்.

கொடிய நாத்திகள் கூட நாக்கிலே பல்லைப் போட்டு, அவர்கள் மீது ஒரு குற்றத்தைச் சுமத்த முடியாது.

ஒரே நாளில் கோடி ரூபாய் வேண்டுமென்றாலும், ‘செக்’கிலே கையெழுத்துப் போட்டுக் கொடுத்து, அதை அவரையே நிரம்பிக் கொள்ளச் சொல்லக் கூடியவர்கள் இந்த நாட்டில் ஏராளமான பேர் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால், மறந்தும் கூட அவர் செல்வத்தை நினைத்து அறியாதவர்.

எந்தக் காரியத்துக்கும் பிறரை அண்டி அறியாதவர்.

தன்னுடைய உயர்ந்த ஸ்தானத்தை ஒருவகைக் ‘கறை’யும் இல்லாமல் காப்பாற்றியவர்.

இந்து சமயத்துக்கும் மனித குலத்துக்கும் அவர் ஆற்றியுள்ள சேவைகள் கணக்கிலடங்காதவை.

அண்மையில் தேனம்பாக்கம் குடிசையில், ஒன்பதரை மணிக்கு நான் அவரைச் சந்தித்தேன்.

இந்த நாட்டின் பிரதமராக இருந்த திருமதி இந்திரா காந்திக்குக் கிடைக்காத ஓர் அரிய வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது.

இந்திரா காந்தி ஒரு மணி நேரம் காத்துக் கொண்டிருந்தும் கூட அவரோடு ஒரு வார்த்தை பேச முடியவில்லை.

ஆனால், நான் வந்திருப்பதாக ஜன்னல் வழியாகச் செய்தி சொல்லப்பட்டதும், தூங்கிக் கொண்டிருந்த பெரியவர்கள் அரிக்கேன் விளக்கை ஏற்றிக் கொண்டு எழுந்து வந்து விட்டார்கள்.

என்னை அழைத்துச் சென்டவர்கள், காஞ்சிபுரம் சங்கரபக்த ஜனசபாவைச் சேர்ந்த திரு. வைத்தியம், வைத்தாவும் ஆவார்கள்.

ஸ்ரீ பெரியவர்கள் தான் தங்கியிருக்கும் குடிலின் நிலைப்படியிலேயே ஒரு பாயைப் போட்டுக்கொண்டு உட்கார்ந்து விட்டார்கள்.

என்னோடு நாற்பத்தைந்து நிமிஷம் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

குலசேகர ஆழ்வாரைப் பற்றியும், கொங்கு நாட்டைப் பற்றியும், மலையாள மொழியைப் பற்றியும் விவாதித்தார்கள்.

“எனக்கு ஆரோக்கியம் வேண்டும்” என்று யாசித்தேன்.

“நல்ல சேவை செய்யிறே. நல்லா இருப்பே!” என்று ஆசீர்வதித்தார்கள்.

“வர்றவா எல்லாம் உன்னைப் பத்தித்தான் சொல்றா!” என்றார்கள்.

அந்த முக்கால் மணி நேரத்தில், ஆண்டவனுடனேயே பேசிக் கொண்டிருப்பதாக எனக்குத் தோன்றியது.

சேவை, சேவை; சேவையைத் தவிரத் தனது தேவை என்றே ஒன்றை அறியாத ஒரு மகாத்மாவின் முன்னால் நான் கைகட்டி மெய்மறந்து நின்றேன்.

இரவு வெகு நேரம் ஆகியும் கூட எனக்காக அவர்கள் எழுந்து வந்ததும், என்னிடம் மனம் விட்டுப் பேசியதுமே எனக்குக் கிடைத்த புது ஆரோக்கியமாகத் தோன்றியது.

அவர்களுடைய நிம்மதி நமக்கெல்லாம் இருந்தால் போதாதா?

நீண்ட காலத் தன்னலத் துறப்பும், சேவையுமே அவருக்கு நிம்மதியைத் தந்து, சமயத்து மக்களுக்கும் நிம்மதியைத் தந்திருக்கின்றன.

அவரைப் போல நாம் ஆக முடியாது.

விஞ்ஞானத்தின் நாகரிக வசதிகள் எதையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமல் மண்ணெண்ணெய் விளக்கும் தன் கை விசிறியுமாய் அவர் வாழ்கிறார்.

சீடர்களைக் கூப்பிட்டுக் கை கால் பிடிக்கச் சொல்லும் பழக்கம்கூட அவருக்குக் கிடையாது.

காம, குரோத, லோப, மத, மாச்சரியங்கள் அனைத்தையும் துறந்தவர்.

சில பிராமண நண்பர்கள் அரசியலில் தேர்தலுக்கு நிற்பார்கள். ஸ்ரீ பெரியவர்களிடம் உள்ள ஈடுபாட்டின்

காரணமாக அவரிடம் சென்று ஒரு ஸ்ரீ முகம் கேட்பார்கள். யாரையும் அவர் ஆதரிக்க மறுத்து விடுவார்.

அரசியல் சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்ளாத ஒரே பீடம், காஞ்சி காமகோடி பீடம்தான்.

அவர் லௌகிகத்தில் ஈடுபட்டவர் அல்ல என்றாலும், லௌகிகவாதிகள் எப்படி வாழ்வது என்பதை அவரிடம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

விலங்கு இருந்தால் தானே கால் வலிக்கும்; பணம் இருந்தால் தானே தூக்கம் கெடும்.

அவரிடம் இருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது, பொதுச் சேவை.

முடிந்தால் பத்துப் பேருக்கு உதவு; இல்லையென்றால் தெருவிலே போகும் போது, கண்ணாடித் துண்டு கிடந்தால் அதை எடுத்துக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு விட்டுப் போ.

சாலையில் காரில் அடிப்பட்டு ஒரு நாய் கிடந்தால் அதை எடுத்து அடக்கம் செய்.

அநாதைப் பிணத்துக்குத் தோள் கொடுத்துச் சுடுகாட்டுக்குத் தூக்கி கொண்டு போ.

ஆபத்தில் சிக்கிச் கொண்ட யோக்கியனுக்குக் கைகொடு.

சேவை செய்யும் போது பலனை எதிர்பார்க்காதே.

உயர்ந்த இடம் கிடைக்கும் என்ற நோக்கத்தோடு சேவை செய்யாதே.

தண்ணீரில் வாழுகின்ற மீன் அதை விட உயர்ந்த பாலிலே வாழும்படி கெஞ்சினாலும் வாழாது. வாழ முடியாது.

நம்முடைய உள்ளங்கையிலே எவ்வளவு சாதம் அடங்குமோ அதன் பேர்தான் கவனம்.

‘இது நமது கடமை’ என்று ஒரு சேவையைச் செய்.

ஊருக்குச் செய்ய முடியாவிட்டாலும் உன் குடும்பத்துக்குச் செய். அதன் பெயரும் சுய தர்மம்தான்.

பொதுச் சேவை என்ற பெயரில் அரசியலில் ஈடுபடுவதனால் நாட்டுக்கு அதனால் பயன் இருந்தாலொழிய, எந்தத் தலைவனையும் நம்பி இறங்காதே.

வில்லங்கங்கன் இல்லாத சேவையில் ஒரு நிம்மதி இருக்கிறது.

மிக முக்கியமான சேவை, தாய்க்கு மகன் செய்யும் சேவையாகும்.

வங்காளத்து இந்துக்கள், காலையிலேயே தாயை வணங்குகிறார்கள். ஒரு துட்டிலே தன் தாயின் கத்தமான காலை வைத்து, அதைக் கங்கா தீர்த்தத்தால் கழுவி, அந்தத் தண்ணீரையே குடிக்கிறார்கள்.

பெரும்பாலான வங்காள குடும்பங்களில், மாமியார் மருமகள் சட்டை பார்க்க முடியாது.

கவாமி விவேகானந்தர் சொன்னார்:

"மனைவி என்ற இடத்தில் இந்தியப் பெண்மணி வகிக்கும் நிலை என்ன?" என்று நீங்கள் கேட்கிறீர்கள். 'அமெரிக்கக் குடும்பத்தில் அன்னைக்கு அளிக்கப்படும் நிலை யாதோ? ஈன்றெடுத்துப் புகழுக்கெல்லாம் பாத்திரமான அன்னையின் நிலை என்ன? ஒன்பது மாதங்கள் எனக்குத் தன் உயிரைத் தரக்கூடிய அவள் எங்கே? நான் எவ்வளவு தீயோனானாலும், எவ்வளவு இழிந்தவனானாலும் தன் அன்பு என்றும் மாறாத தாயின் நிலை எது? ஒரு சிறிது யான் அவனைத் தவறாக நடத்தியதும், உடனே மனமுறிவு வேண்டி நீதிமன்றம் செல்லும் மனைவியோடு ஒப்பிடுங்கால் அத்தாய் எங்கே? ஓ! அமெரிக்க மங்கையரே! அவள் எங்கே? எங்கே? நான் அவளை உங்கள் நாட்டில் காணவில்லை! நாங்கள் இறக்கினும், எங்கள் மனைவியரும் மக்களும் அவளுடைய இடத்தை அடைய வேண்டுமென்று விழைய மாட்டோம். எங்கள் தாய்! அவளுக்கு முன்னால் நாங்கள் இறப்பதாயின், அவள் மடியில் மீண்டும்

தலை வைத்தே இறக்க ஆசைப்படுவோம்! அவள் எங்கே? பெண் என்பது வெறும் உடலோடு மட்டும் உறவுபடுத்தக் கூடிய ஒரு பெயர்தானா? ஆ! ஊன் ஊனோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதைப் போன்ற லட்சியங்களை எல்லாம் கண்டு இந்தியா நெஞ்சு நடுங்குகிறது! இல்லை! இல்லை! மங்கையே, மெய்யோடு தொடர்புடைய எதனோடும் உன்னைத் தொடர்பு படுத்துதல் கூடாது. என்றென்றைக்கும் அப்பெயர் புனிதமாக்கப் பட்டு விட்டது. காமம் என்பதே என்றும் அணுகாத, தீய நினைவுகள் என்றும் நெருங்காத ஒரு பெயர்தான் தாய். அதுதான் இந்தியாவின் இலட்சியம்.

உங்களில் கத்தோலிக்கத் திருச்சபையைச் சேர்ந்த பிச்சையேற்கும் சந்தியாசிகள் இருக்கிறார்கள் அல்லவா? எங்கள் நாட்டில் அது போன்று ஓர் ஒழுக்க முறையைப் பின்பற்றும் ஒரு பரம்பரை இருக்கிறது. நான் அதைச் சார்ந்தவன். விளங்கக் கூற வேண்டுமானால் ஆடை முதலியன அதிகம் இன்றி வீடுதோறும் சென்று பிச்சை ஏற்று அதனால் உயிர் வாழ்ந்து, மக்கள் விரும்பும்போது உபதேசித்து, கிடைத்த இடத்தில் உறங்குவது போன்ற ஒரு நெறியைப் பின்பற்றுவோர், ஒவ்வொரு பெண்மணியையும், 'தாயே' என்றுதான் அழைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணையையும் சிறுமியையும் கூட 'அம்மா' என்றுதான் அழைக்க வேண்டும். இது தான் என் நாட்டுப் பழக்கம். மேற்கு நாட்டுக்கு வந்தும் அதே பழக்கம் நிலைபெற்று காரணத்தால், பெண்களைப் பார்த்து 'ஆம் தாயே' என்ற போது அவர்கள் திடுக்கிட்டார்கள். அவர்கள் ஏன் அப்படி அஞ்சி நடுங்க வேண்டும் என்பது எனக்கு விளங்கவில்லை. பிறகே காரணத்தைக் கேட்டறிந்தேன். 'தாய்' என்றால் வயது முதிர்ந்தவள் என்று அவர்கள் எண்ணுவதே அதற்குக் காரணம். மிகச் சிறந்ததான, தன்னலங் கருதாத, தயரெல்லாம் பொறுக்கும், என்றும் மன்னிக்கும் தாய்மையே இந்தியப் பெண் இனத்தின் இலட்சியம், மனைவி, பிள்ளை நிழல் போன்று நடந்து வருவாள். மனைவி, தாயின் வாழ்க்கையை அடியொற்றி நடக்க வேண்டும். அதுவே அவள் கடமை. ஆனால், தாயே அன்பின் உருவம்; அன்னையே வீட்டை ஆள்பவள்; வீட்டிற்குத் தலைவியும்



அவளே. குழந்தை குறும்பு செய்தால், அதைக் கண்டிப்பவன் தந்தை எப்போதும் குழந்தைக்கும், தந்தைக்கும் இடையே புகுந்து அணைப்பவன் தாய். இது இந்தியாவில் உள்ள நிலை. இங்கே இதற்கு நேர்மாறாய் இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். குழந்தையைக் கடிந்து கொள்வது தாயின் தொழில்; பாவம் அப்பாவியான தந்தை குறுக்கிட்டுச் சமாதானம் செய்பவன். இலட்சியங்கள் எப்படி வேறுபடுகின்றன; கவனித்தீர்களா? நான் குறை கூறுவதாக எண்ணக் கூடாது. நீங்கள் செய்வது முற்றிலும் நன்றே, ஆனால் எங்கள் வழியே பல ஊழிகளாய்ப் போதிக்கப்பட்டு வழிவழியாக வருவது. பிள்ளையைச் சபிக்கும் தாயைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட இயலாது. அவள் சுபாவம் எப்போதும் மன்னிக்கும் சுபாவமே! எப்பொழுதும் மன்னிப்பே! 'பரலோகத்திலுள்ள எங்கள் பிதாவே' என்று சொல்வதற்கு மாறாக, நாங்கள் எப்போதும் 'தாயே' என்றுதான் கூறுவோம். அக்கருத்தும், அச்சொல்லும் இந்தியர் நெஞ்சிலே என்றும் எல்லையற்ற அன்புடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கின்றன. நிலையற்ற நம் உலகிலே, அன்னையின் அன்பே ஆண்டவன் அன்பிற்கு அண்மையிலே அமைந்து கிடப்பது. 'அம்மா தாயே கருணை காட்டுக; நான் தியோனாக, பல குழந்தைகள் தீயவர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள்; ஆனால் தீய தாய் ஒரு போதும் இருந்ததில்லை' என்றார் மகான் ராமப்பிரசாதர். இதுதான் இந்தியாவின் நிலை."

அத்தகைய தாயைத் தெய்வமாகக் கருதி, அவளுக்குச் செய்யும் சேவையை முதற்சேவையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல மனைவி வாய்த்தவன், அந்த மனைவிக் கே கூடச் சேவை செய்வதில் தவறில்லை.

சேவை தாயிடம் தொடங்கி, தாய் நாடு என்று வளர்ந்து, தெய்வ சேவையில் முடிவடைகிறது.

இத்தகைய சேவைகளில் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவன், இருக்கின்ற ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவான்; ஆனால் அதை அழுக்கில்லாமற் பார்த்துக் கொள்ளுவான்.

கிடைக்கின்ற உணவைச் சாப்பிடுவான். ஆனால், அது ஆரோக்கியமானதா என்பதை மட்டும் கவனிப்பான்.

எல்லாவற்றுக்கும் மனதுதான் காரணம்.

இந்த நிலையை, 'இயக்கத்தில் இயங்காமல்' என்பார்கள்.

அதாவது இயங்கிக் கொண்டே இயங்காமல் இருப்பது.

கடலின் மேற்பகுதி இயங்கும்போது அடிப்பகுதி இயங்காமல் இருக்கிறதல்லவா? அதுபோல.

ஒரு நாள் சமைக்க முடியாது என்று மனைவி படுத்து விட்டால், இவன் தானே சமையல் செய்வது என்று சந்தோஷமாக ஆரம்பிப்பான்; அதைப் பார்த்து அவளே வந்து சேர்ந்து கொள்வான். நிம்மதி வந்து விடும்.

அடம் பிடிக்கின்ற பிள்ளையை அடிக்க மாட்டான்; அரவணைத்துக் கொண்டு போவான்.

துரோகம் செய்கின்ற நண்பர்களை மன்னித்து விட்டு, விலகி விடுவான்.

கூலியைக் குறைத்துக் கொடுக்கும் முதலாளிக்கு 'கடவுள் கூலி கொடுப்பார்' என்று நிம்மதியடைவான்.

நோய் வரும்போது, 'இது கர்மவினை' என்று ஆறுதல் அடைவான்.

கடன் வரும்போது, அமைதியாக அதனைச் சமாளிப்பான்.

தாயின் சேவையில் வாழ்வைத் தொடங்குகிறவன், தர்மம் தவறிப் போக மாட்டான்.

இறுதியில் தெய்வத்தோடு ஐக்கியமடைவான்.

உலகத்துக்கு அவளே தெய்வமாகக் காட்சியளிப்பான்.

இப்போதும் சேவையைப் பற்றி உங்களிடம் பேசுவதற்கு நான் காஞ்சிப் பெரியவர்களையே துணைக்கு அழைக்கிறேன்!

“மனிதனாகப் பிறந்தவனுக்கு எவ்வளவோ பாக்கியங்கள் உண்டு. எல்லாப் பாக்கியங்களுக்கும் மேலான பாக்கியம் பிறருக்கு சேவை செய்வதே.

சேவை என்று தெரியாமலே, அனைவரும் நமது குடும்பத்துக்காகச் சேவை செய்கிறோம். அதோடு, நமக்குச் சம்பந்தமில்லாத குடும்பத்துக்கும், ஊருக்கும், நாட்டுக்கும், சர்வதேசத்துக்கும் நம்மால் முடிந்த சேவை செய்ய வேண்டுமென்கிறேன். நமக்கு எத்தனையோ கஷ்டங்கள். உத்தியோகத்தில் தொந்தரவு, சாப்பாட்டுக்கு அவஸ்தை, வீட்டுக் கவலை — இத்தியாதி இருக்கின்றன. நம் சொந்த கஷ்டத்திற்கு நடுவில் சமூக சேவை வேறா என்று எண்ணக் கூடாது. உலகத்துக்குச் சேவை செய்வதாலேயே சொந்தக் கஷ்டத்தை மறைக்க வழி உண்டாகும். அதோடு கூட, ‘அசலார் குழந்தைக்குப் பாலூட்டினால் தன் குழந்தை தானே வளரும்’ என்றபடி, நம்முடைய பரோபகாரத்தின் பலனாய் பகவான் நிச்சயமாக நம்மைச் சொந்தக் கஷ்டத்திலிருந்து கை தூக்கி விடுவான். ஆனால், அதை இப்படி ஒரு லாப-நஷ்ட வியாபாரமாக நினைக்காமலே பிறர் கஷ்டத்தைத் தீர்க்க நம்மாலானதைச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆரம்பித்து விட்டால் போதும். அதனால் பிறத்தியார் பெறுகிற பலன் ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும், நமக்கே ஒரு சித்த கத்தியும், ஆத்ம திருப்தியும் சந்தோஷமும் ஏற்பட்டு, அந்த வழியில் மேலும் மேலும் செல்லுவோம்.

மனிதர்களுக்கு மட்டுமின்றி, மாடு போன்ற ஜீவன்களுக்கும் சேவை செய்ய வேண்டும். பழைய நாளில், கால்நடைகளுக் காகவே குளம் வெட்டுவது, அவை உராய்ந்து தினவு தீர்த்துக் கொள்வதற்கு அங்கங்கே கல் போடுவது என்று வைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். தினமும் ஒவ்வொருவரும் ஒரு மாட்டுக் கேனும் ஒரு பிடி புல் கொடுப்பதை ‘கோ க்ராஸம்’ என்று பெரிய தர்மமாகச் சாஸ்திரங்களில் சொல்லியிருக்கிறது ‘க்ராஸம்’ என்றால் ஒரு வாயளவு. இங்கிலேஷில் புல்லை Grass என்பது கூட இதிலிருந்தே வந்திருக்கலாம்.

யாகம், யக்ஞம், தர்ப்பணம், திவசம், முதலியன இந்த உலகத் திலிருப்பவர்களுக்கு மட்டுமின்றி, மற்ற உலகத்திலிருப்பவர்களுக்கும் நம் சேவையை விஸ்தரிக்கின்றன என்ற உணர்வோடு அவற்றைச் செய்ய வேண்டும். இவையெல்லாம் மந்திரத்தோடு சேர்த்துச் செய்யப்படும் சேவை.

நம்மைப் போல் சேவை செய்ய விரும்பும் உள்ளவர்களை எல்லாம் சேர்த்துக் கொண்டு எல்லாரும் ஒரு சங்கமாக, ஒரே அபிப்பிராயமாக இருந்து கொண்டு சேவை செய்வது சிலாக்கியம். அப்படிப் பலர் கூடிச் செய்யும் போது நிறையப் பணி செய்ய முடியும். சத்தியத்தாலும், நியமத்தாலும் இப்படிப்பட்ட சங்கங்கள் உடையாமல் காக்க வேண்டும். பரோபகாரம் செய்பவர்களுக்கு ஊக்கமும் அத்தியாவசியம். மான அவமானத்தையும் பொருட்படுத்தாத குணம் வேண்டும்.

பொழுதுபோக்கு என்று ருசியாகத் தின்கிற இடத்திலும், கண்களைக் கவர்கின்ற காட்சி சாலைகளிலும் பொழுதை வீணாக்குவது தவறு. இந்தப் பொழுதைப் பிறருக்குச் சேவை செய்வதில் செலவிட வேண்டும்.

வாழ்க்கைத் தொல்லைகளிடையே கொஞ்சம் உல்லாசமாகப் பொழுதுபோக்குவது ஒரு தப்பா என்று கேட்பீர்கள். உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்: பரோபகாரமாகச் சேவை செய்தால் அதுவே விளையாட்டு; அதுவே இன்பம்.

கிருஷ்ண பரமாத்மா இப்படித்தான்; வெளியிலே விளையாடுவதாகத் தெரிந்தாலும், உள்ளே அத்தனையும் பரோபகாரச் சேவையைத்தான் செய்தான். எத்தனை பேருடைய எத்தனை எத்தனை கஷ்டங்களை விளையாட்டாகவே போக்கடித்தான். குன்றைத் தூக்கிப் பிடித்தது, விளையாட்டு மாதிரி இருக்கும். ஆனால் கோபர்களைக் காப்பதற்காகவே அத்தனை பெரிய மலையைப் பாலகிருஷ்ணன் தூக்கினான். சின்னக்குழந்தை, விஷம் கக்கும் காளிங்கன் படத்திலே நர்த்தனம் செய்தது. வெளியில் பார்த்தால் விளையாட்டு; உண்மையிலேயே அதுவும் ஜனங்களைக் காத்து அவர்களுக்கு நீர் நிலையை மீட்டுத் தருவதற்காகச் செய்த சேவைதான். இப்படித்தான்

எத்தனையோ சேவை. அவனைப் போல் விளையாடியவனும் இல்லை; அவனைப் போல சேவை செய்தவனும் இல்லை என்று கிருஷ்ண பரமாத்மாவின் உதாரணத்தில் பார்க்கிறோம். லௌகிக சேவை மட்டும் இல்லை; ஞானம், விளையாட்டு எல்லாம் அவனிடம் ஒன்றாக இருந்தன. துளி கூடப் பற்றுதல் இன்றியே இத்தனையும் செய்தான்; சிரித்துக் கொண்டே சாந்தமாக இவ்வளவையும் செய்தான். அதனாலேயே, அநாயாசமாகச் செய்ய முடிந்தது. நம்மிடம் கிரிப்பும், சாந்தமும் எப்போதும் இருக்க வேண்டும். தைரியம், ஊக்கம் இவற்றோடு.

பகவான் எடுத்த பல அவதாரங்களில், கிருஷ்ணாவதாரத்தில் தான் சேவை அதிகம். ராமாவதாரத்திலும் சேவைக்கென்றே ஆஞ்சநேய ஸ்வாமி வந்தார். இவர்கள் இருவரையும் ஸ்மரித்து, நாமும் சுத்தமான உள்ளத்துடன் எந்த சுயநலமும் கருதாமல் எவ்வித விளம்பரத்துக்கும் ஆசைப்படாமல் சேவை செய்ய வேண்டும்.

நமக்குத் 'தீட்டு' ஏற்பட்டால் அச்சமயத்தில் உலகோடு சேர முடியாமல் ஒதுங்கி இருக்கிறோமல்லவா! அவ்விதமே உலகுக்கு உபயோகமாகச் சேவை செய்யாத ஒவ்வொரு நாளும் நமக்குத் தீட்டு நாள் என்று கருதி, அவரவர் தம்மாலான சேவைகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

ஜீவராசிகளுக்குச் செய்கிற உபகாரத்தால், சகல பிராணிகளுக்கும் மாதா — பிதாவாக இருக்கப்பட்ட பரமேசுவரனுக்கே பூஜை பண்ணியதாக ஆகிறது. இதைத்தான் திருமூலர், திருமந்திரத்திலும் சொல்லியிருக்கிறார்.

“நடமாடக் கோயில் நம்பர்க் கொன்றியில்  
படமாகக் கோயில் பகவற் கதாமே”

இதற்கு அர்த்தம், “மக்களுக்குச் செய்கிற உதவி சாக்ஷாத் ஈசுவரப் பிரீதியாகச் செய்கிற பூஜையே ஆகும்” என்பது.

## 4. பூஜையில் நிம்மதி

—

சந்நியாசிகளும், சாதுக்களும் செய்வது போன்ற ஒரு பூஜையை இங்கே சொல்லி, உங்களை நான் பயமுறுத்தப் போவதில்லை.

ஸ்ரீகாஞ்சிப் பெரியவர்கள் சொல்வது போல், சில எளிமையான வழிகளையே சொல்லப் போகிறேன்.

ஆத்மாவையும், உடலையும், அமைதியாக்கச் செய்வதே பூஜையின் நோக்கம். இரண்டும் அமைதியுற்ற நிலையே நிம்மதிக்கு மூலாதாரம்.

பகவத்கீதை படித்திருப்பீர்கள். அதிலுள்ள தியான யோகம் உங்களுக்கு விளங்கியிருக்கும். அது சற்றுக் கடுமையானது.

எளிமையான முறையில், ஒரு அறையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த அறையில் விநாயகர், சூரியன், ஈஸ்வரன், விஷ்ணு, அம்பாள் ஆகிய ஐந்து தெய்வப் படங்களையும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அன்பும் பக்தியும் மீறிப் போய், கிடைக்கின்ற சுவாமி படங்கள், சிலைகள் அனைத்தையும் வைத்துக் கொள்வது தவறில்லை என்றாலும், பெரியவர்கள் சொல்வது போல மேற்கண்ட ஐந்து மூல மூர்த்திகளையும் ஒருங்கு வைத்துப் பூஜை செய்வதே சிறந்தது.

இதற்குப் 'பஞ்சாயதன்' பூஜை என்று பெயர்.



இந்த மூர்த்திகளைக் கூட ஒவிய ரூபமாகவோ, சிலை வடிவமாகவோ, வைக்காமல், வேறொன்றில் ஆவாகனம் செய்து வைப்பது நல்லது என்கிறார்கள்.

அவை இயற்கையாகக் கிடைக்கும் ஐந்து பொருள்களில் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

இவற்றில் ஈஸ்வரனுக்குரிய — 'பாணலிங்கம்' — இது நர்மதை நதியில் ஓங்காரக் குண்டத்தில் கிடைக்கிறது.

அம்பிகைக்குரியது, 'ஸ்வர்ணமுகிசிலா' என்ற கல். தங்கரேகை ஓடிய அந்த கல், ஆந்திர தேசத்தில் ஸ்வர்ணமுகி ஆற்றில் கிடைக்கிறது.

சூரியனுக்குரிய 'ஸ்படிகம்', தஞ்சாவூரில் வல்லத்துக்குப் பக்கத்தில் கிடைக்கிறது.

விநாயகருக்குரிய 'சோனபத்திரக்கல்' கங்கையோடு கலக்கும், சோனே ஆற்றில் அகப்படுகிறது.

இந்த ஐந்தையும் ஒரே இடத்தில் சேர்த்து வைத்தால் தேசத்தையே ஒரு இடத்தில் வைத்துப் பார்ப்பது போல் இருக்கும் என்றார் பெரியவர்.

எல்லாக் கற்களுமே வழுவுழுப்பாக இருக்குமாம்; இடுக்குகள். இடைவெளிகள் இருக்காதாம்; கழுவுவதும் துடைப்பதும் சுலபமாம்; அபிஷேகம் செய்து துடைக்க அதிக நேரம் ஆகாதாம். இதற்குப் பூஜை மண்டபம் கூடத் தேவை இல்லையாம்; ஒரு சின்னச் சொம்பிலோ, சம்புடத்திலோ கூடப் போட்டு வைத்து விடலாமாம்.

நாலு கரண்டி தீர்த்தத்தில் அபிஷேகம் செய்து சந்தனம், குங்குமம், அட்சதை வைத்து அர்ச்சனை செய்து நைவேத்தியம் காட்டலாமாம்.

வெளியூருக்கு அதை எடுத்துக் கொண்டு போகலாமாம்; அங்கே புஷ்பம் கிடைக்கவில்லையே என அலையாமல் வில்வ

இலையையும், துளசி தலத்தையும் காய வைத்து எடுத்துக் கொண்டு போனால் ஈஸ்வரனையும், விஷ்ணுவையும் அவற்றால் அர்ச்சிக்கலாமாம். மற்ற தெய்வங்களையும் அட்சதையால் அர்ச்சனை செய்யலாமாம். நைவேத்தியத்திற்கு, காய்ந்த திராட்சைப் பழங்களைக் கொண்டு செய்யலாமாம்; எல்லாவற்றையும் ஒரு சின்னப் பெட்டியில் வைத்து எடுத்துக் கொண்டு போய் விடலாமாம்.

இந்தப் 'பஞ்சாயதன்' பூஜைக்கு, பின்னால் புத்துயிர் கொடுத்தவர் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர். அவர் இந்த ஐந்து தெய்வங்களோடு, முருகப் பெருமானையும் சேர்த்துப் பார்த்தார்.

நாமும், மேற்கண்ட ஆவாகனக் கற்களோடு ஒரு சிறு வேலையும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கண் ஒன்றைப் பாராமல், காது ஒன்றைக் கேளாமல், மனம் ஒன்றை நாடாமல், வாய் ஒன்றைப் பேசாமல், கை ஒன்றைத் தேடாமல், சிந்தனை ஈஸ்வரன்; ஜெமிப்பது அவனையே; பூஜை திபாராதனை கைகளால் என்றிருக்க வேண்டும்.

அறைக்கதவை நன்றாகச் சாத்திக் கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ, அவ்வளவு நேரம். இது ஒரு வகை ரிலாக்ஸேஷன்.

உங்களுக்குத் தொல்லை கொடுத்தவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் பொறுப்பைச் சுவாமிகளிடம் விட்டுவிடுங்கள். துன்பங்களை அவன் மீது இறக்கி வைத்து விடுங்கள்.

'மரணத்திற்கு எப்போதும் தயார்; அதுவரை அமைதியைக் கொடு' என்று வேண்டுகங்கள்.

வடிவேலறிய வஞ்சகம் இல்லை' என்று சத்தியம் செய்யுங்கள். உடம்புக்கு ஆரோக்கியத்தையும், உள்ளத்துக்கு அமைதியையும் பிரார்த்தியுங்கள்.

விநாயகரைப் பிரார்த்தியுங்கள். கீழ்க்கண்ட ஓளவையாரின் அகவலைப் பாராயணம் செய்யுங்கள்.

சீதக் களபச் செந்தா மரைப்பூம்  
பாதச் சிலம்பு பலஇசை பாடப்  
பொன்னரை ஞானும் பூந்துகில் ஆடையும்  
வண்ண மருங்கில் வளர்ந்து அழகு எறிப்பப்  
பேழை வயிறும் பெரும்பாரக் கோடும்

வேழ முகமும் விளங்குசிந் தூரமும்  
அஞ்சு கரமும் அங்குச பாசமும்  
நெஞ்சிற் குடிகொண்ட நீல மேனியும்  
நான்ற வாயும் நாலிரு புயமும்  
மூன்று கண்ணும் மும்மதச் சுவடும்

இரண்டு செவியும் இலங்குபொன் முடியும்  
திரண்டமூப் புரிநூல் திகழொளி மார்பும்  
சொற்பதம் கடந்த துரியமெய்ஞ் ஞான  
அற்புதம் நின்ற கற்பகக் களிதே!  
மும்பமும் நுகரும் மூஷிக வாகன!

இப்பொழுது என்னை ஆட்கொள வேண்டித்  
தாயாய் எனக்குத் தானெழுந்து அருளி  
மாயாப் பிறவி மயக்கம் அறுத்தே,  
திருந்திய முதல்ஐந் தெழுத்தும் தெளிவாய்ப்  
பொருந்தவே எந்தன் உளந்தனில் புகுந்து

குருவடி வாகிக் குவலயம் தன்னில்  
திருவடி வைத்துத் திறமிது பொருளென  
வாடா வகைத்தான் மகிழ்ந்து எனக்கருளிக்  
கோடா யுதத்தால் கொடுவினை களைந்தே  
உவட்டா உபதேசம் புகட்டினன் செவியில்

தெவிட்டா ஞானத் தெளிவையும் காட்டி  
ஐம்புலன் தன்னை அடக்கும் உபாயம்  
இன்புறு கருணையின் இனிதெனக்கு அருளி

கருவிகள் ஒடுங்கும் கருத்து அறிவித்து  
இருவினை தன்னை அறுத்திருள் களைந்து

தலமொரு நான்கும் தந்தெனக் கருளி  
மலமொரு மூன்றின் மயக்கம் அறுத்தே  
ஒன்பது வாயில் ஒருமந் திரந்தால்  
ஐம்புலக் கதவை அடைப்பதும் காட்டி  
ஆறா தாரத்து அங்குச நிலையும்

பேரா நிறுத்திப் பேச்சுரை அறுத்தே  
இடபிங் கலையின் எழுத்து அறிவித்துக்  
கடையிற் கழுமுனை கபாலமும் காட்டி  
மூன்று மண்டலத்தின் முட்டிய தூணின்  
நான்றெழு பாம்பின் நாவில் உணர்த்திக்

குண்டலி அதனில் கூடிய அசைப  
விண்டெழு மந்திரம் வெளிப்பட உரைத்து  
மூலா தாரத்தின் மூண்டெழு கனலைக்  
காலால் எழும்பும் கருத்து அறிவித்தே  
அமுத நிலையும் ஆதித்தன் இயக்கமும்

குமுத சகாயன் குணத்தையும் கூறி  
இடைச்சக் கரத்தின் ஈரெட்டு நிலையும்  
உடற் சக்கரத்தின் உறுப்பையும் காட்டிச்  
சண்முக தூலமும் சதுர்முக சூட்சுமம்  
எண்முக மாக இனிதெனக்கு அருளிப்

புரியட்ட காயம் புலப்பட எனக்குத்  
தெரியெட்டு நிலையும் தரிசனப் படுத்தி  
கருத்தினில் கபால வாயில் காட்டி  
இருத்தி முத்தி இனிது எனக்கருளி  
என்னை அறிவித்து எனக்கருள் செய்து

முன்னை வினையின் முகலைக் களைந்து  
வாக்கும் மனமும் இல்லா மனோலயம்  
தேக்கியே என்றன் சிந்தை தெளிவித்து

இருள்வெளி இரண்டிற்கு ஒன்றிடம் என்ன  
அருள்தரும் ஆனந்தத் தழுத்திள்ன் செவியில்

எல்லை யில்லா ஆனந்தம் அளித்து  
அல்லல் களைந்து அருள்வழி காட்டிச்  
சத்தத்தி னுள்ளே சதாசிவம் காட்டிச்  
சித்தத்தி னுள்ளே சிவலிங்கம் காட்டிச்  
அணுவிற்கு அணுவாய் அப்பாலுக்கு அப்பாலாய்

கணுமுற்றி நின்ற கரும்புள்ளே காட்டி  
வேடமும் நீறும் விளங்க நிறுத்திக்  
கூடுமெய்த் தொண்டர் குழாத்துடன் கூட்டி  
அஞ்சக் கரத்தின் அரும்பொருள் தன்னை  
நெஞ்சக் கருத்தின் நிலையறி வித்துக்

தத்துவ நிலையைத் தந்தெனை யாண்ட  
வித்தக விநாயக! விரைகழல் சரணே!

சூரியனை வணங்குகிறவர்கள் கீழ்க்கண்ட எனது பாடலைப் பாடுங்கள்.

ஆயிரம் கரங்கள் நீட்டி  
அணைக்கின்ற தாயே போற்றி!  
அருள் பொங்கும் முகத்தைக் காட்டி  
இருள் நீக்கம் தந்தாய் போற்றி!

தாயினும் பரிந்து சாலச்  
சகலரை அணைப்பாய் போற்றி!  
தழைக்கும் ஓர்உயிர்கட் கெல்லாம்  
துணைக்கரம் கொடுப்பாய் போற்றி!

தூயவர் இதயம் போல  
துலங்கிடும் ஒளியே போற்றி!  
தூரத்தே நெருப்பை வைத்துச்  
சாரத்தைத் தருவாய் போற்றி!

ஞாயிறே! நலமே போற்றி!  
நாயகன் வடிவே போற்றி!  
நானிலம் உளநாள் மட்டும்  
போற்றுவோம் போற்றி! போற்றி!

ஈஸ்வரனை வணங்குகிறவர்கள் கீழ்க்கண்ட இராமலிங்க  
கவாயிகளின் மகாதேவ மாலைப் பாடலைப் பாடுங்கள்.

உலகநிலை முழுதாகி ஆங்காங் குள்ள  
உயிராகி உயிர்க்குயி ராம்ஒளிதான் ஆகிக்  
கலகநிலை அறியாத காட்சி யாகிக்  
கதியாகி மெய்ஞ்ஞானக் கண்ணதாகி  
இலகுதிதா காசமதாய்ப் பரமா காச  
இயல்பாகி இணையொன்றும் இல்லா தாகி  
அலகில்அறி வானந்த மாகிச் சச்சி  
தானந்த மயமாகி அமர்ந்த தேவே!

உலகமெலாம் தனிநிறைந்த உண்மை யாகி  
யோகியாதம் அனுபவத்தின் உவப்பாய் என்றும்  
கலகமுறா உபசாந்த நிலைய தாகிக்  
களங்கமற்ற அருள்ஞானக் காட்சி யாகி  
விலகலுறா நிபிட ஆனந்த மாகி  
மீதானத் தொளிர்கின்ற விளக்க மாகி  
இலகுபரா பரமாய்ச்சிற் பரமாய் அன்பர்  
இதயமலர் மீதிருந்த இன்பத் தேவே!

வித்தாகி முளையாகி விளைவ தாகி  
விளைவிக்கும் பொருளாகி மேலு மாகிக்  
கொத்தாகிப் பயனாகிக் கொள்வோ னாகிக்  
குறைவாகி நிறைவாக்கிக் குறைவி லாத  
சத்தாகிச் சித்தாகி இன்ப மாகிச்  
சதாநிலையாய் எவ்வுயிர்க்குஞ் சாட்சி யாகி  
முத்தாகி மாணிக்க மாகித் தெய்வ  
முழுவயிரத் தனிமணியாய் முளைத்த தேவே!



வேதாந்த நிலையாகிச் சித்தாந் தத்தின்  
மெய்யாகிச் சமரசத்தின் விவேக மாகி  
நாதாந்த வெளியாகி முத்தாந் தத்தின்  
நடுவாகி நவநிலைக்கு நண்ணா தாகி  
மூதாண்ட கோடியெல்லாம் தங்கி நின்ற  
முதலாகி மனோதீத முத்தி யாகி  
வாதாண்ட சமயநெறிக் கமையா தென்று  
மவுனவியோ மத்தினிடை வயங்குந் தேவே!

வாயாகி வாயிறந்த மவுன மாகி  
மதமாகி மதங்கடந்த வாய்மை யாகிக்  
காயாகிப் பழமாகித் தருவாய் மற்றைக்  
கருவிகர ணாதிகளின் கலப்பாய்ப் பெற்ற  
தாயாகித் தந்தையாய்ப் பிள்ளை யாகித்  
தானாகி நானாகிச் சகல மாகி  
ஓயாத சக்தியெல்லாம் உடைய தாகி  
ஒன்றாகிப் பலவாகு ஒங்குந் தேவே!

அடியேன் பிழையனைத்தும் பொறுத்தாட் கொண்ட  
அருட்கடலே! மன்றோங்கும் அரசே! இந்நாள்  
கொடியனேன் செய்பிழை திருவுள் ளத்தே  
கொண்டுதியோ கொண்டுசுலங் குறிப்ப துண்டே!  
நெடியனே முதற்கடவுட் சமூகத் தோர்தம்  
நெடும்பிழைகள் ஆயிரம் பொறுத்த மாயை  
ஒடியநேர் நின்றபெருங் கருணை வள்ளல்  
எனமறைகள் ஒதுவதிங் குனைத்தா னன்றே!

அன்பர்திரு உளங்கோயி லாகக் கொண்டே  
அற்புதசிற் சபையோங்கும் அரசே! இங்கு  
வன்பரிடைச் சிறியேனை மயங்க வைத்து  
மறைந்தனையே ஆனந்த வடிவோய்! நின்னைத்  
துன்பவடி வுடைப்பிறரில் பிரித்து மேலோர்  
துரியவடி வினனென்று சொன்ன வெல்லாம்  
இன்பவடி வடைந்தன்றே எந்தாய் அந்தோ  
என்னளவெனச் செல்வேனில் வேழையே னே!

அருளுடைய பரம்பொருளே! மன்றி லாடும்  
ஆனந்தப் பெருவாழ்வே! அன்பு னோர்தம்  
தெருளுடைய உளமுழுதும் கோயில் கொண்ட  
சிவமே! மெய் அறிவுருவாம் தெய்வமே! இம்  
மருளுடைய மனப்போதை நாயினேன் செய்  
வன்பிழையைச் சிறிதேனும் மதித்தி யாயில்  
இருளுடைய பவக்கடல்விட் டேறேன் என்னை  
ஏற்றுவதற் கெண்ணுகளன் இன்பத் தேவே!

திருமாலை வணங்குகிறவர்கள் பிரபந்தத்திலுள்ள திருமங்கை  
யாழ்வாரின் பின்வரும் பாடலைப் பாடுங்கள்.

கொங்க லாந்த மலர்க் குருந்த  
மொசித்த கோவல னென்பிரான்  
சங்கு தங்கு தடங்கடல் துயில்  
கொண்ட தாமரைக் கண்ணனின்  
பொங்கு புள்ளினை வாய் பிளந்த  
புராணர் தம்மிடம் பொங்குநீர்  
செங்க யல்திளைக் கும்சு னைத்திரு  
வேங் கடமடை நெஞ்சமே!

பள்ளி யாவது பாற்க டலரங்  
கம்இ ரங்கவன் பேய்முலை,  
பிள்ளை யாயுயி ருண்ட வெந்தை  
பிரான வன்பெருகும் இடம்  
வெள்ளி யான்கரி யான்மணி நிற  
வண்ண னென்றெண்ணி, நாடோறும்  
தெள்ளி யார்வணங் கும்ம லைத்திரு  
வேங் கடமடை நெஞ்சமே!

நின்ற மாமரு திற்று வீழ  
நடந்த நின்மலன் நேமியான்  
என்றும் வானவர் கைதொ ழும்இணைத்  
தாம ரையடி யெம்பிரான்

கன்றி மாரி பொழிந் திடக்கடி  
தாநி ரைக்கிடர் நீக்குவான்  
சென்று குன்ற மெடுத்த வன்திரு  
வேங் கடமடை நெஞ்சமே!

பார்த்தற் காயன்று பார தங்கைசெய்  
திட்டு வென்ற பரஞ்சுடர்  
கோர்த்தங் காயர் தம்பாடி யில்குர  
வைபிணைந்த எம் கோவலன்  
ஏத்து வார்தம் மனத்துள்ளான் இட  
வெந்தை மேவிய யெம்பிரான்  
தீர்த்த நீர்த்தடஞ் சோலை சூழ்த்திரு  
வேங்க டமடை நெஞ்சமே!

வண்கை யானவு ணர்க்கு நாயகன்  
வேள்வி யில்சென்று மாணியாய்  
மண்கை யாலிரந் தான்ம ராமர  
மேழு மெய்த வலத்தினான்  
எண்கை யானிம யத்துள் ளானிருஞ்  
சோலை மேவிய எம்பிரான்  
திண்கைம் மாதுயர் தீர்த்த வன்திரு  
வேங்க டமடை நெஞ்சமே!

எண்டி சைகளு மேழு லகமும்  
வாங்கிப் பொன்வயிற் றில்பெய்து  
பண்டோ ராலிலைப் பள்ளி கொண்டவன்  
பான்ம திக்கிடர் தீர்த்தவன்  
ஒண்டி றல்அவு ணன்உ ரத்துகிர்  
வைத்தவன் ஒள்ளெ யிற்றோடு  
திண்டி றல்அரி யாய வன்திரு  
வேங்க டமடை நெஞ்சமே!

பாரு நீரெரி காற்றி னோடா  
காச மும்இவை யாயினான்  
பேரு மாயிரம் பேச நின்ற  
பிறப்பி லிபெரு சும்இடம்

காரும் வார்பனி நீள்வி கம்பிடைச்  
சோரு மாழுகில் தோய்தர  
சேரும் வார்பொழில் சூழெ ழில்திரு  
வேங்க டமடை நெஞ்சமே!

அம்ப ரம்அனல் கால்நி லம்சல  
மாகி நின்ற அமரர்கோன்  
வம்பு லாமல மேல்ம லிமட  
மங்கை தான்கொழு நன்அவன்  
கொம்பி னன்னவி டைம டக்குற  
மாதர் நீளித ணந்தொறும்  
செம்பு னம்அவை காவல் கொள்திரு  
வேங்க டமடை நெஞ்சமே!

பேகம் நின்திரு நாம மெட்டெழுத்  
தும்சொல் லிநின்று பின்னரும்  
பேசு வார்தமை யுய்ய வாங்கிப்  
பிறப்ப றுக்கும் பிரானிடம்  
வாச மாமலர் நாறு வார்பொழில்  
சூழ்த ரும்உல குக்கெல்லாம்  
தேச மாய்த்திக ழும்ம லைத்திரு  
வேங்க டமடை நெஞ்சமே!

செங்க யல்திளைக் கும்க னைத்திரு  
வேங்க டத்துறை செல்வனை  
மங்கை யார்தலை வன்க லிகன்றி  
வண்ட மிழ்ச்செஞ்சொல் மாலைகள்  
சங்கை யின்றித் தரித்து ரைக்கவல்  
லார்கள் தஞ்சம தாகவே  
வங்க மாகடல் வையங் காவலர்  
ஆகி வானுல காள்வரே!

வறுமையில் வாடுபவர்கள் அம்பாளை வணங்குங்கள்.

அம்பாளை வணங்குகிறவர்கள் கீழ்க்கண்ட இராமலிங்க சுவாமிகளின் பாடல்களைப் பாடுங்கள்.

கடலமுதே! செங்கரும்பே! யருட்  
கற்பகக் கனியே!  
உடலுயிரே! யுயிர்க்குள் ஞானர்வே!  
யுணர் வுள்ளொளியே!  
அடல்விடை யாரொற்றி யாரிடங்  
கொண்ட அருமருந்தே!  
மடலவிழ் ஞான மலரே!  
வடிவுடைய மாணிக்கமே!

கண்ணே! யக் கண்ணின் கருமணி!  
மணியில் கலந்தொளிசெய்  
விண்ணே! வியனொற்றி யூரண்ணல்  
வாமத்தில் வீற்றிருக்கும்  
பெண்ணே! மலைபெறும் பெண்மணியே!  
தெய்வப் பெண்ணமுதே!  
மண்ணைய நீத்தவர் வாழ்வேமணி  
வடிவுடை மாணிக்கமே!

முப்போது மன்பர்கள் வாழ்த்தொற்றி  
யூரெம் முதல்வர் மகிழ்  
ஒப்போ தருமலைப் பெண்ணமுதே!  
யென் றுவந்துநினை  
எப்போதுஞ் சிந்தித்திடர் நீங்கிடு  
வார்தனக் கருள்வாயே!  
மைப்போ தனையகண் மானே  
வடிவுடை மாணிக்கமே!

தாயே! மிகவும் தயவுடை  
யாளெனச் சாற்றுவரிச்  
சேயேன் படுந்துயிர் நீக்கவென்னே  
உளஞ் செய்திலையே

நாயேன் பிழையினி நாடாது  
நல்லருள் நல்கவரு  
வாயே! வெம்ஒற்றி மயிலே  
வடிவுடை மாணிக்கமே!

பூவாய்! மலர்குழற பூவாய்! மெய்  
யன்பர் புனைந்த தமிழ்ப்  
பாவாய்! நிறைந்தபொற் பாவாய்! செந்  
தேனிற்பகர் மொழியாய்!  
காவா யெனவயன் காவா  
பவனுங் கருதுமலர்  
வாவா யெழி லொற்றி வாழ்வே!  
வடிவுடை மாணிக்கமே!

ஓயா இடர்கொண் டுலைவேனுக்  
கன்பர்க் குதவுதல் போல்  
சுயா விடுனுமோ ரெள்ளளவேனு  
இரங்கு கண்டாய்  
சாயா அருள்தரும் தாயே!  
எழிலொற்றித் தற்பரையே!  
மாயா நலமருள் வாழ்வே  
வடிவுடை மாணிக்கமே!

வாழி! நின் சேவடி போற்றி, நின்  
பூம்பத வாரிசங்கள்  
வாழி! நின் றாள்மலர் போற்றி, நின்  
கண்ணொளி வாழி; நின்சீர்  
வாழி! யென் னுள்ளத்தில் நீயுநின்  
னொற்றி மகிழ்நருநீ  
வாழி! யென் னாருயிர் வாழ்வே  
வடிவுடை மாணிக்கமே!

கந்தனை வழிபடுகிறவர்கள் கந்தர் சஷ்டிக் கவசத்தின் 270 வரிகளையும் பாடுங்கள்.



அதற்காக நீங்கள் தனியாக ஒரு புத்தகம் வாங்க வேண்டாம் என்று அதையும் இங்கே பிரசுரிக்கிறேன்.

இந்தக் கவசம் கந்தர் வழிபாட்டில் மிக முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது.

கிராமம் கிராமமாகப் பாடப்படுகிறது.

இதைப் பாடுகிறவர்கள், தங்களுக்கு ஒரு நிம்மதி இருப்பதாக உண்மையிலே நம்புகிறார்கள்.

எங்கே பாடுங்கள்:

### காப்பு

அமர ரிடர்தீர அமரம் புரிந்த  
குமரனடி நெஞ்சே குறி.

துதிப்போர்க்கு வல்வினை போம்; துன்பம்போம்; நெஞ்சில்  
பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் - கதித்தோங்கும்  
நிஷ்டையுங் கைகூடும், நிமலரருள் கந்தர்  
சஷ்டி கவசம் தனை.

### நூல்

சஷ்டியை நோக்கச் சரவண பவனார்  
சிஷ்டருக் குதவும் செங்கதிர் வேலோன்  
பாதம் இரண்டில் பன்மணிச் சதங்கை  
கீதம் பாடக் கிண்கிணி யாட  
மையல் நடனஞ்செய்யும் மயில்வா கனனார்

கையில் வேலால் எனைக் காக்கவென் றுவந்து  
வரவர வேலா யுதனார் வருக  
வருக வருக மயிலோன் வருக  
இந்திரன் முதலா எண்டிசை போற்ற  
மந்திர வடிவேல் வருக வருக!

வாசவன் முருகா வருக வருக

நேசக் குறமகள் நினைவோன் வருக  
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா வருக  
நீறிடும் வேலவன் நித்தம் வருக  
சிரகிரி வேலவன் சீக்கிரம் வருக!

சரவண பவனார் சடுதியில் வருக  
ரவண பவச ரரரர ரரர  
ரிவண பவச ரிரிரிரிரிரிரி  
விபச சரவண வீரா நமோநம  
நிபவ சரவண நிறநிற நிறென

வகர வணப வருக வருக  
அகரர் குடிகெடுத்த ஐயா வருக  
என்னை ஆளும் இளையோன் கையில்  
பன்னிரண் டாயுதம் பாசாங் குசமும்  
பரந்த விழிகள் பன்னிரண் டுலங்க  
விரைந்தெனைக் காக்க வேலோன் வருக  
ஐயும் கிலியும் அடைவுடன் சவ்வும்  
உய்யொளி செளவும் உயிரைங் கிலியும்  
கிலியுஞ் செளவும் கிளரொளி யையும்  
நிலைபெற் றென்முன் நித்தமும் ஒளிரும்  
சண்முகன் நீயும் தனியொளி யொவ்வும்  
குண்டலி யாஞ்சிவ குகன் தினம் வருக!

ஆறு முகமும் அணிமுடி ஆறும்  
நீறிடு நெற்றியில் நீண்ட புருவமும்  
பன்னிரு கண்ணும் பவளச்செவ் வாயும்  
நன்னெறி நெற்றியில் நவமணிச் சுட்டியும்  
ஈராறு செவியில் இலகுகுண் டலமும்  
ஆறிரு திண்புயத் தழகிய மார்பில்  
பல்பூ ஷணமும் பதக்கமும் தரித்து  
நன்மணி பூண்ட நவரத்ன மாலையும்

முப்புரி நூலும் முத்தணி மார்பும்  
செப்பழ குடைய திருவாயி றுந்தியும்  
துவண்ட மருங்கில் கடரொளிப் பட்டும்  
நவரத்தினம் பதித்த நற்சீ ராவும்

இருதொடை யழகும் இணைமுழந் தாளும்  
திருவடி யதனில் சிலம்பொலி முழங்க  
செககண செககண செககண செககண  
மொகமொக மொகமொக மொகமொக மொகமொக

நகநக நகநக நகநக நகநக  
டிகுருண டிகுரு டிகுருண டிகுருண

ரரரர ரரரர ரரரர ரரர  
ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரிரி ரிரிரி  
டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடுடு டுடுடு

டகுடகு டிகுடிகு டங்கு டங்கு  
விந்து விந்து மயிலோன் விந்து  
முந்து முந்து முருகவேள் முந்து  
என்றனை யாளும் ஏரகச் செல்வ  
மைந்தன் வேண்டும் வரமகிழ்ந் துதவும்  
லாலா லாலா லாலா வேசமும்  
லீலா லீலா லீலா விநோ தனென்று

உன் திருவடியை உறுதியென் றெண்ணும்  
என்தலை வைத்துன் இணையடி காக்க  
என்னுயிர்க் குயிராம் இறைவன் காக்க  
பன்னிரு விழியால் பாலனைக் காக்க

அடியேன் வதனம் அழகுவேல் காக்க  
பொடிபுனை நெற்றியைப் புனிதவேல் காக்க  
கதிர்வேல் இரண்டும் கண்ணினைக் காக்க  
விதிசெவி இரண்டும் வேலவர் காக்க

நாசிகளி ரண்டும் நல்வேல் காக்க  
பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் காக்க  
முப்பத் திருபல் முனைவேல் காக்க  
செப்பிய நாவைச் செவ்வேல் காக்க

கன்னமி ரண்டும் கதிர்வேல் காக்க  
என்னிளங் கழுத்தை இனியவேல் காக்க  
மார்பை ரத்ன வடிவேல் காக்க  
சேரிள முலைமார் திருவேல் காக்க

வடிவே லிருதோள் வளம்பெறக் காக்க  
பிடரி எரிண்டும் பெருவேல் காக்க  
அழகுடன் முதுகை அருள்வேல் காக்க  
பழுபதி னாறும் பெருவேல் காக்க

வெற்றிவேல் வயிற்றை விளங்கவே காக்க  
சிற்றிடை யழகுறச் செவ்வேல் காக்க  
நாணாங் கயிற்றை நல்வேல் காக்க  
ஆண்குறி யிரண்டும் அயில்வேல் காக்க  
பிட்ட மிரண்டும் பெருவேல் காக்க  
பணைத் தொடை இரண்டும் பெருவேல் காக்க

கணைக்கால் முழந்தாள் கதிர்வேல் காக்க  
வட்டக் குதத்தை வல்வேல் காக்க  
ஐவிரல் அடியினை அருள்வேல் காக்க  
கைகளி ரண்டும் கருணைவேல் காக்க

முன்கையி ரண்டும் முரண்வேல் காக்க  
பின்கையி ரண்டும் பின்னவள் இருக்க  
நாவில் சரஸ்வதி நற்றுணை யாக  
நாபிக் கமலம் நல்வேல் காக்க  
முப்பால் நாடியை முனைவேல் காக்க

எப்பொழு தும்எனை எதிர்வேல் காக்க  
அடியேன் வதனம் அசைவுள நேரம்  
கடுகவே வந்து கனவேல் காக்க  
வரும்பகல் தன்னில் வச்சிரவேல் காக்க  
அரையிருள் தன்னில் அனையவேல் காக்க

ஏமத்தில் சாமத்தில் எதிர்வேல் காக்க  
தாமதம் நீக்கிச் சதுர்வேல் காக்க  
காக்க காக்க கனகவேல் காக்க  
நோக்க நோக்க நொடியில் நோக்க  
தாக்க தாக்க தடையறக் தாக்க

பார்க்க பார்க்க பாவம் பொடிபட  
பில்லி சூனியம் பெரும்பகை அகல

வல்ல பூதம் வலாட்டிகப் பேய்கள்  
 அல்லற் படுத்தும் அடங்கா முனியும்  
 பிள்ளைகள் தின்னும் புழக்கடை முனியும்  
 கொள்ளிவாய்ப் பேய்களும், குறளைப் பேய்களும்  
 பெண்களைத் தொடரும் பிரமராட் சதரும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலறிக் கலங்கிட  
 இரிக காட்டேரி இத்துன்ப சேனையும்  
 எல்லிலும் இருட்டிலும் எதிர்ப்படும் அண்ணரும்  
 கனபூசை கொள்ளும் காளியோ டனைவரும்  
 விட்டாங் காரரும் மிகுபல பேய்களும்  
 தண்டியக் காரரும் சண்டாளர் களும்  
 என்பெயர் சொல்லவும் இடிவிழுந் தோடிட  
 ஆனை யடியினில் அரும்பா வைகளும்  
 பூனை மயிரும் பிள்ளைகள் என்பும்  
 நகமும் மயிரும் நீண்முடி மண்டையும்  
 பாவைக ளுடனே பலகல சத்துடன்  
 மனையிற் புதைத்த வஞ்சனை தனையும்  
 ஒட்டியப் பாவையும் ஒட்டியச் செருக்கும்  
 காசும் பணமும் காவுடன் சோறும்  
 ஒதும் அஞ்சனமும் ஒருவழிப் போக்கும்  
 அடியனைக் கண்டால் அலைந்து குலைந்திட  
 மாற்றார் வஞ்சகர் வந்து வணங்கிட  
 காலதூ தாளெனைக் கண்டாற் கலங்கிட  
 அஞ்சி நடுங்கிட அரண்டு புரண்டிட  
 வாய்விட் டலறி மதிகெட் டோட  
 படியினில் முட்டி பாசக் கயிற்றால்  
 கட்டுடன் அங்கம் கதறிடக் கட்டு  
 கட்டி உருட்டு கால் கை முறிய  
 கட்டு கட்டு கதறிடக் கட்டு  
 முட்டு முட்டு விழிகள் பிதுங்கிட  
 செக்கு செக்கு செதில் செதிலாக

சொக்கு சொக்கு சூர்ப்பகைச் சொக்கு  
 குத்து குத்து கூர்வடி வேலால்  
 பற்று பற்று பகலவன் தணலெரி  
 தணலெரி தணலெரி தணலது வாக  
 விடு விடு வேலை வெருண்டது வோடப்  
 புலியும் நரியும் புன்னரி நாயும்  
 எலியும் கரடியும் இனித் தொடர்ந் தோட  
 தேளும் பாம்பும் செய்யான் பூரான்  
 கடிவிட விஷங்கள் கடித்துய ரங்கம்  
 ஏறிய விஷங்கள் எளிதினில் இறங்க  
 ஒளிப்புஞ் சுருக்கும் ஒருதலை நோயும்  
 வாதஞ் சயித்தியம் வலிப்புப் பித்தம்  
 குலைசயங் குன்மம் சொக்குச் சிரங்கு  
 குடைச்சல் சிலந்தி குடல்விப் புருதி  
 பக்கப் பிளவை படர்தொடை வாழை  
 கடுவன் படுவன் கைத்தாள் சிலந்தி  
 பற்குத் தரணை பருஅரை யாப்பும்  
 எல்லாப் பிணியும் என்றனைக் கண்டால்  
 நிலலா தோட நீனைக் கருள்வாய்  
 ஈரேழு உலகமும் எனக் குறவாக  
 ஆணும் பெண்ணும் அனைவரும் எனக்கா  
 மண்ணா ளரசரும் மகிழ்ந்துற வாகவும்  
 உன்னைத் துதிக்க உன்திரு நாமம்  
 சரவண பவனே சைலொளி பவனே  
 திரிபுர பவனே திகமொளி பவனே  
 பரிபுர பவனே பவமொளி பவனே  
 அரிதிரு மருகா அமரா வதியைக்  
 காத்துத் தேவர்கள் கடும்சிறை விடுத்தாய்  
 கந்தா குகனே கதிர்வே லவனே  
 கார்த்திகை மைந்தா கடம்பா கடம்பனை  
 இடும்பனை யழித்த இனியவேல் முருகா  
 தணிகா சலனே சங்கரன் புதல்வா



கதிர்கா மத்துறை கதிர்வேல் முருகா  
பழநிப் பதிவாழ் பாலகு மாரா  
ஆவினன் குடிவாய் அழகிய வேலா  
செந்தின்மா மலையுறும் செங்கல்வ ராயா  
சமரா புரிவாழ் சண்முகத் தரசே

காரார் குழலால் கலைமகள் நன்றாய்  
என்நா இருக்க யானுனைப் பாட  
எனைத் தொடர்ந்திருக்கும் எந்தை முருகனைப்  
பாடினேன் ஆடினேன் பரவச மாக  
ஆடினேன் ஆடினேன் ஆவினன் பூதியை  
நேச முடனயான் நெற்றியில் அணிய  
பாச வினைகள் பற்றது நீங்கி  
உன்பதம் பெறவே உன்னரு ளாக

அன்புடன் இரட்சி அன்னமுஞ் சொன்னமுந்  
மெத்தமெத் தாக வேலா யுதனார்  
சித்திபெற் றடியேன் சிறப்புடன் வாழ்க  
வாழ்க வாழ்க மயிலோன் வாழ்க  
வாழ்க வாழ்க வடிவேல் வாழ்க

வாழ்க வாழ்க மலைக்குரு வாழ்க  
வாழ்க வாழ்க மலைக்குற மகளுடன்  
வாழ்க வாழ்க வாரணத் துவசம்  
வாழ்க வாழ்களன் வறுமைகள் நீங்க

எத்தனை குறைகள் எத்தனை பிழைகள்  
எத்தனை அடியேன் எத்தனை செயினும்  
பெற்றவன் நீகுரு பொறுப்பது உன்கடன்  
பெற்றவன் குறமகள் பெற்றவ ளாமே

பிள்ளையென் றன்பாய்ப் பிரிய மளித்து  
மைந்தனென் மீதும் மனமகிழ்ந் தருளித்  
தஞ்சமென் றடியார் தழைத்திட அருள்செய்  
கந்தர் சஷ்டி கவசம் விரும்பிய

பாலன் தேவ ராயன் பகர்ந்ததைக்  
காலையில் மாலையில் கருத்துடன் நாளும்

ஆசா ரத்துடன் அங்கந் துலக்கி  
நேசமுடன் ஒரு நினைவது வாகிக்

கந்தர் சஷ்டிக் கவசம் இதனைச்  
சிந்தை கலங்காது தியானிப் பவர்கள்  
ஒருநாள் முப்பத் தாறுருக் கொண்டு  
ஒதியே செபித்து உகந்துநீ றணிய

அஷ்டதிக் குள்ளோர் அடங்கிலும் வசமாய்த்  
திசைமன்ன ரெண்மர் சேர்ந்தங்கு அருளுவர்  
மற்றவ ரெல்லாம் வந்து வணங்குவர்  
நவகோள் மகிழ்ந்து நன்மை யளித்திடும்

நவமத னெனவும் நல்லெழில் பெறுவர்  
எந்த நாளும் ரெட்டாய் வாழ்வார்  
கந்தர்கை வேலாம் கவசத் தடியை  
வழியாய்க் காண மெய்யாய் விளங்கும்

விழியாற் காண வெருண்டிடும் பேய்கள்  
பொல்லா தவரைப் பொடிபொடி யாக்கும்  
நல்லோர் நினைவில் நடனம் புரியும்  
சர்வ சத்ரு சங்கா ரத்தடி

அறிந்தென துள்ளம் அஷ்ட லட்சுமிகளில்  
வீரலட் சுமிக்கு விருந்துண வாகச்  
குரபத் மாவைத் துணித்தகை யதனால்  
இருபத் தேழ்வர்க் குவந்தமு தளித்த

குருபரன் பழநிக் குன்றினி லிருக்கும்  
சின்னக் குழந்தை சேவடி போற்றி!  
எனைத்தடுத் தாட்கொள என்றன துள்ளம்  
மேவிய வடிவுறும் வேலவ போற்றி!

தேவர்கள் சேனா பதியே போற்றி!  
குறமகள் மனமகிழ் கோவே போற்றி!  
திறமிகு திவ்விய தேகா போற்றி!  
இடும்பா யுதனே இடும்பா போற்றி!

கடம்பா போற்றி கந்தா போற்றி!  
 வெட்சி புனையும் வேளே போற்றி!  
 உயர்கிரி கனக சபைக்கோ ரரசே!  
 மயில்நட மிடுவாய் மலரடி சரணம்!  
 சரணம் சரணம் சரணம் பலஓம்  
 சரணம் சரணம் சண்முகா சரணம்!

'வெறும் வயிறோடுதான் பூஜை செய்ய வேண்டும்' என்று சொல்வார்கள். குளித்து விட்டுத்தான் பூஜை செய்ய வேண்டும் என்பார்கள். எல்லாச் சூழ்நிலைகளுக்கும், எல்லா வேளைகளுக்கும் அது பொருந்தாது.

துன்பம் நெருங்கும் போதெல்லாம் பூஜையில் உட்காருங்கள். சோதனை நேரும்போதெல்லாம் உட்காருங்கள். அடுத்தவர் மீது கோபம் வரும்போது உட்காருங்கள்.

சந்தோஷம் வரும்போது நன்றி செலுத்துவதற்காக உட்காருங்கள். நோயுற்றபோது நோய் தீரப் பிரார்த்தியுங்கள்.

புறத்தூய்மை வெறும் தண்ணீரால் அமைகிறது; அகத் தூய்மைதான் உங்கள் வாய்மையில் காணப்பட வேண்டும்.

பக்தித் தத்துவம் பயன் மிக்கது.

பாலிகளையும் துரோகிகளையும் விட்டு விலகி நிற்கப் பரமேஸ்வரனைச் சரணடையுங்கள்.

பிறப்பிற்கு முன்னால் அவனிடம் தான் இருந்தோம். இறப்புக்குப் பின்னால் அவனிடம் தான் போகப் போகிறோம்.

## 5. நம்பிக்கையில் நிம்மதி

~~~~~

எதன் மீது எனக்கு சந்தேகம் வந்தாலும் நிம்மதி பாழாகிறது. இது மனைவியாயினும் சரி. மகேஸ்வரனாயினும் சரி!

எது பிடிக்கவில்லையோ அதில் இருந்து ஒதுங்கி நில். ஆனால், தினமும் சந்தேகப்பட்டு உடம்பையும் மனத்தையும் கெடுத்துக் கொள்ளாதே.

சாப்பிட்டு முடிந்த பின், எதைச் சாப்பிட்டோமோ என்று நினைத்தால், அடிவயிற்றைக் கலக்கும்.

சாப்பிடுவதற்கு முன்னாலேயே நன்றாகப் பார்.

கல்யாணம் கட்டி சாந்தி முகூர்த்தம் முடிந்த பின் 'இதையா கட்டிக் கொண்டோம்' என்று நினைத்தால் நிம்மதி அடியோடு போய்விடும்.

முன்னாலே யோசி.

யோசித்துச் செய்த முடிவுகளில் நம்பிக்கை வை.

திருப்பதிக்குப் போவது என்று முடிவு கட்டினால் திரும்பி வரும்போது பலன் இருக்கும் என்று நம்பு.

நம்பிக்கையும் சந்தேகமும் மாறி மாறி ஊடாடினால், அப்போதும் நிம்மதி இருக்காது.

மீன் கூடைக்குப் பக்கத்தில் பூக்கூடையை வைத்தால் மீன் வாசமும் தெரியாது; பூ வாசமும் தெரியாது. கலப்படமான ஒரு அருவருப்பே தோன்றும்.

நண்பன் தீயவன் என்றால், விலகிவிடு; நல்லவன் என்றால் நம்பிவிடு.

விலக்கியவனை நம்பத் தொடங்காதே; நம்பியவனை விலக்கத் தொடங்காதே.

'இன்றையப் பொழுது நன்றாக இருக்கும்' என்று நம்பு; நன்றாகவே இருக்கும்.

'என் மனைவி உத்தமி' என்று நம்பு; அவள் தவறாகவே நடந்தாலும், உனக்கு நிம்மதி இருக்கும். தன் தவறுகளுக்காக அவள் இந்த ஹென்மத்தில் வெந்து வெந்து சாவாள்.

இறங்குகிற தொழிலில் நம்பி இறங்கு; தொழில் திறமையே உனக்கு வந்து விடும்.

தண்ணீரில் விழுந்து விட்டால், 'நீந்தத் தெரியும்' என்று நம்பு; நீந்தத் தெரிந்து விடும்.

கடன் வந்து விட்டால், 'கட்ட முடியும்' என்று நம்பு; கட்டிவிட முடியும்.

'முடியாது, முடியாது' என்பவனும், 'அது இல்லை, இது இல்லை' என்று வாதிடும் நாத்திகனும் மரக்கட்டைகள்.

'உண்டு' என்பவனுக்கே உள்ளம் வேலை செய்கிறது.

எதையும் கண்ணால் கண்டால்தான் நம்புவேன், என்கிறவன் முகத்தில் மட்டுமே கண்களைப் பெற்றவன்; அகத்திலே கண்ணில்லாதவன்.

ஊனக் கண் ஒரு கட்டத்திலே ஒளியிழந்து போகும்; ஞானக்கண் எப்போதும் பிரகாசிக்கும்.

நம்பிக்கையோடு முயன்றால், சாணத்தில் தங்கம் கிடைக்கும். சந்தேகத்தோடு பார்த்தால், தங்கமும் சாணம் மாதிரித்தான் தெரியும்.

கல்யாணமான ஒருத்தி, பாலகிருஷ்ணன் பொம்மையை வைத்துக் கொண்டு, "வாடா கண்ணா! வாடா கண்ணா!" என்று அழைத்துப் பார்க்கட்டும், மலடி வயிற்றிலும் மகன் பிறப்பான்.

திருநீறோ, திருமண்ணோ இடும்போது கடனுக்கு இடாமல் நம்பிக்கையில் இரு. அவை இருக்கும் வரை மூளை பிரகாசிக்கும்.

நம்பியவர் கெட்டாரா? நம்பாதவர் வாழ்ந்தாரா?

ஒரு தாயின் தெய்வ நம்பிக்கையால், புத்தியில்லாது இருந்த நானும் ஓரளவு புத்தியுள்ளவனானேன்.

என்னுடைய தெய்வ நம்பிக்கையால் நான் எதிர்பாராத அளவுக்குச் சூழ்நிலைகள் வாய்த்துள்ளன.

முப்பத்து மூன்று வருஷங்களுக்கு முன்னால், பத்திரிகையில் வேலைக்குச் சேர்ந்தபோது, "ப்ரூப் படிக்கத் தெரியுமா?" என்றார்கள்; "தெரியும்" என்றேன். பழக முடியும் என்று நம்பினேன். பழகிக் கொண்டேன்.

"கவிதை எழுதத் தெரியுமா?" என்றார்கள்; நம்பினேன். எழுதினேன்.

'முடியும்' என்றால் முடிகிறது; தயங்கினால் சரிகிறது.

கூந்தலை முடிக்கக் கை இல்லாதவர்களுக்குத்தானே, அது சரிந்து விடுகிறது.

'நாளைக்குத் திருச்சி போய்ச் சேருகிறோம்' என்று ராக்போர்ட் எக்ஸ்பிரஸில் ஏறு; அது திருச்சி போய்ச் சேர்ந்துவிடும்.

'இதுவா? போகுமா?' என்று சந்தேகப்படு; அது புறப்படவே புறப்படாது.

சீதை பத்தினி என்ற நம்பிக்கையில்தான், ராமன் தைரியமாக இருந்தான்; ராமன் வருவான் என்ற நம்பிக்கையில்தான் சீதை உயிரோடிருந்தாள்.

ராமன் மீது நம்பிக்கை வைத்தே, விபீஷணன் அவனோடு சேர்ந்தான்.

இராவணன் மீது நம்பிக்கை வைத்தே, கும்பகர்ணன் அவனோடிருந்தான்.

நம்பினால் கை கொடுப்பது நம்பிக்கை.

ஈஸ்வரனை நம்பி நம்பி விழு.

பகவானை நம்பி அவன் பாதாரவிந்தங்களில் விழு.

விழுந்த பின் எழுவதற்கு உன் கைகள் தாம் பயன்படுகின்றன என்றால், அந்தக் கைகள் அவனுடைய கைகள் என்று அர்த்தம்.

அங்கே போனால் அது கிடைக்காது; இங்கே போனால் இது கிடைக்காது என்று சந்தேகப்பட்டால், நீ எங்கேயும் போக மாட்டாய்; எதிலும் முன்னேற மாட்டாய். இருந்த இடத்தில் இருந்தே சாவாய்.



## 6. இல்லறத்தில் நிம்மதி

\*\*\*\*\*

நடத்தை கெட்ட மனைவி ஒரு நரகம்.

மனைவி நடத்தை கெட்டவளாக இருந்தால், அவளை விட்டு ஒதுங்கி விடலாம்.

ஆனால் கோபக்காரியாகவோ, குணங்கெட்டவளாகவோ இருந்தால், அந்த மனைவியைத் திருத்தி வழிக்குக் கொண்டு வந்துவிட முடியும்.

பண்பான மனைவி கிடைத்தும், கோபதாபங்களினால் வாழ்க்கையை வீணாக்கிக் கொள்ளக் கூடாது.

தகராறு இல்லாத குடும்பம் இல்லை.

'வீட்டிற்கு வீடு வாசற்படி' என்பார்கள்.

'ஒவ்வொரு கூந்தலிலும் பேனிருக்கும்' என்பார்கள்.

ஏறும்பின் உடம்பு, அதன் கையால் எட்டுச் சாண்.

'யானைக்குத் தன் உடம்பைத் தூக்க முடியவில்லையே' என்று கவலையிருந்தால், 'அணிலுக்கு உடம்பு போதவில்லையே' என்ற கவலை உண்டு.

ஏழைக்குச் சாப்பாட்டுப் பிரச்சினை என்றால், பணக்காரனுக்கு வருமான வரிப் பிரச்சினை.

பொருளாதாரம் சரியாக இருந்தாலும், கணவனோ தாரமோ சரியாக இல்லாத குடும்பங்கள் உண்டு.

இரண்டு பேரும் சரியாக இருந்தாலும், பொருளாதாரம் சரியாக இல்லாத குடும்பங்கள் உண்டு.

காதலித்துக் கல்யாணம் செய்து கொண்டவர்களே கட்டிலைப் பிரித்துப் போட்டுக் கொண்டதுண்டு.

பெற்றோர் பார்த்துப் பேசி முடித்த திருமணத்தில், பேரன்பு வெள்ளம் பெருகியதும் உண்டு.

அன்பிருந்தும், பணம் இருந்தும், சந்ததி இல்லாத குடும்பங்கள் உண்டு.

சந்ததி பெருகிக் கிடந்தும், சாப்பாட்டுக்கே கஷ்டப்படுவோர் உண்டு.

கிராமங்களில், 'ஐந்து விரல்களும் ஒரே மாதிரியாகவா இருக்கின்றன?' என்பார்கள்.

அமெரிக்காவில் பகல் என்றால், இந்தியாவில் இருட்டு.

அடுத்தவர் நன்றாக வாழ்வது போலவும். நாம் மட்டுமே சிரமப்படுவது போலவும் சில பேருக்குப் பிரமை.

ஒன்றை மட்டுமே உறுதியாக நம்புங்கள்.

பிரச்சினை இல்லாத குடும்பமே இல்லை.

'ஐயோ நிம்மதி இல்லையே'... என்று அலுத்துக் கொள்ளாதவனே இல்லை.

அந்த நிம்மதியைத் தேடி அலைவதில் பயனில்லை.

அது உங்கள் நெஞ்சக்குள்ளேயே இருக்கிறது.

வெளியில் இருந்து வீட்டுக்குத் திரும்பும் போதே, பிரச்சினையோடு திரும்பக் கூடாது.

மனைவியும், சில கேள்விக்குறிகளோடு கணவனை வரவேற்கக் கூடாது.

எதையும் அடித்துப் பேசக்கூடாது; இடித்துச் சொல்லக்கூடாது.

'நீங்கள் வாங்கி வந்த காய்கறி மகா மட்டம்' என்று மனைவி சொன்னால், 'எந்த நாய் சொன்னது' என்று கேட்கக் கூடாது; 'தப்பாகத்தான் வாங்கி வந்துவிட்டேன்' என்று ஒப்புக் கொண்டுவிட வேண்டும்; பிரச்சினை அதோடு முடிந்துவிடும்.

'சாப்பாடு மகா மட்டம்' என்று கணவன் சொன்னால், 'எனக்குத் தெரிந்தது இவ்வளவுதான்; வேண்டுமானால், உங்க அம்மா வீட்டில் போய்ச் சாப்பிடுங்கள்' என்று சொல்லக் கூடாது. 'இன்றைக்கு என்னவோ உடம்புக்கே சரியில்லை. படுத்துக் கிடந்தேன்; நாளைக்கு நன்றாகச் செய்து வைக்கிறேன்' என்று சொல்ல வேண்டும்.

மனைவி நல்ல புடவை கட்டினால், கோபித்துக் கொள்ளக்கூடாது. 'இன்னும் நல்ல புடவை கட்டம்மா! எவ்வளவு செலவானாலும் வாங்கித் தருகிறேன்' என்று சொல்ல வேண்டும்.

மனைவி குளித்துவிட்டு வரும்போது, 'இப்போதுதான் நீ மகாலட்சுமி' என்று புகழ வேண்டும்.

கணவன் வெளியிலிருந்து வரும்போது மனைவி, 'ஐய்யோ! வியர்த்திருக்கிறதே, உடம்பு மெலிந்திருக்கிறதே' என்று புலம்ப வேண்டும்.

மனைவியைக் கணவன், 'அம்மா' என்றே அழைக்க வேண்டும். மனைவி கணவனை 'ஐயா' என்றே அழைக்க வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்குப் பிறகு, மனைவி கணவனுக்குத் தாயாகி விடுகிறாள்; கணவனே மனைவிக்கும் தாயாகி விடுகிறான்.

தனிக்குடித்தனம் என்றால், கதவைச் சாத்திக் கொண்டு மனைவிக்குக் கணவன் தலைவார வேண்டும்; கணவனுக்கு மனைவி தலைசீவ வேண்டும்.

கோபத்தில் ஏதாவது வார்த்தை வளர்ந்து விட்டால், அன்று இரவே சமாதானம் செய்து, உடலுறவு கொள்ள வேண்டும்.

இலக்கியங்களில், கோபமே இல்லாத காதலர்கள் கூடச் செயற்கையாக ஒரு கோபத்தை வரவழைத்துக் கொள்கிறார்கள்; அதன் பெயர் ஊடல்.

ஊடலுக்குப் பிறகு கூடல் மிகவும் சுகமாக இருக்கும்.

தன் தாயை மனைவி நன்றாக நடத்தினால், கணவனுக்கு நிம்மதி.

தன் தாய் வீட்டைப் பற்றிக் கணவன் பெருமையாகச் சொன்னால், மனைவிக்கு நிம்மதி.

பள்ளி அறையிலே கணக்கு வழக்குகள் பேசக்கூடாது.

'அவர்கள் வசதியாக இருக்கிறார்கள்; இவர்கள் வசதியாக இருக்கிறார்கள் எனக்குத்தான் ஒன்றுமில்லை' என்ற ஏக்கம் வரக்கூடாது.

'இந்தக் கட்டில் நல்ல கட்டில். இந்த அறை நல்ல அறை; இதுதான் எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது' என்று நல்ல விஷயங்களையே பேச வேண்டும்.

கணவனோடு இருக்கும்போது, மனைவி மல்லிகை முல்லைப் பூக்களைத்தான் குட வேண்டும்; கனகாம்பரம், நீலாம்பரம் போன்ற கண்காணிப் பூக்களைச் குடக்கூடாது.

தலைக்குத் தேங்காயெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் தான் தேய்க்க வேண்டும்; ஷாம்பு போடக்கூடாது.

பெளடர் போடுகிற பெண்ணானாலும், குளிக்கும்போது முகத்திற்கு மஞ்சள் பூச வேண்டும்.

மூக்குத்தி அணிந்த பெண், கணவனை மின்சாரம் மாதிரி இழுப்பவள்.

இன்னும் பெண்ணுக்கு மூக்குக் குத்தாதவர்கள் குத்தி விடுங்கள்.

மூக்குத்தியிலும் கல்வாழை விசிறி போன்ற மூக்குத்தி பேசிரி என்பார்கள்) விஷேச சக்தி வாய்ந்தது.

காஞ்சி காமாட்சி, மதுரை மீனாட்சி, திருச்சனூர் அலமேலு - மூக்குத்தி இல்லாத தாயாரைப் பார்க்கவே முடியாது.

காவில் பெருவிரலுக்கு அடுத்த விரலில் வெள்ளியால் மெட்டி போட வேண்டும். கணவனைக் கவர்ச்சிக்கும் பொருள்களில் அதுவும் ஒன்று.

மாத விலக்கானபோது தலையிலே பூ வைக்கக்கூடாது.

சாதாரணமாகச் சமையற்கட்டிற்கே போகக் கூடாது என்பார்கள். மனைவியே சமைக்க வேண்டியிருக்கும் குடும்பங்களில் இன்றைக்கு இது சாத்தியமில்லை.

முக்கியமாகக் கணவனும் மனைவியும் சிந்திக்க வேண்டியது வார்த்தைகளில் ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

என்னைக் கொட்டினால் பொறுக்கி விடலாம். சொல்லைக் கொட்டினால் பொறுக்க முடியுமா?

முள்ளாலே பட்ட காயம் விரைவில் மாறும்; சொல்லாலே பட்ட காயம் மாறாது.

கணவன் மனைவி உடலுறவில், கணவன் மிகவும் நிதானமாகவும், உற்சாகமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

மனைவி திருப்தியடைய வேண்டுமென்றால், உடலுறவின் போது வேறு சிந்தனைகளை மேற்கொண்டு, உறவில் அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிலே ஒன்றை மட்டும், கணவன் உணர வேண்டும்.

உடலுறவுக்கு மனைவியை நெருங்கும் போது, அவளும் திருப்தியடைந்து நிம்மதியாகத் தூங்க வேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இல்லறத்தைத் தர்மமாக ஏற்றுக்கொண்டு விட்ட மனிதனுக்கு அதை விவரிப்பதில் தவறில்லை என்றே கருதுகிறேன்.

உடலுறவில், மனைவிக் கோ, கணவனுக்கோ கசப்புத் தோன்றினால், அது காலா காலங்களுக்கு நிம்மதியைக் கெடுத்துவிடும்.

கூடுமானவரை, மனைவி கூந்தலை நீளமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கூந்தலின் நீளத்தைப் போலவே கணவனின் ஆசையும் நீண்டு கொண்டிருக்கும்.

இரவு நேரத்தில் கருப்பு, ரத்தச்சிவப்பு, கடல் நீலம் ஆகிய நிறங்களைக் கொண்ட சேலைகள் உடுத்தக் கூடாது. லேசான வர்ணம் படைத்தாக இருக்க வேண்டும்.

அதிகாலையில் கணவன் தூங்கி கொண்டிருக்கும் போது, அவன் முகத்தருகில் முகத்தைக் கொண்டு வந்து 'இதோ பாருங்கள்' என்று எழுப்பித் தன் முகத்தில் விழிக்க வைக்க வேண்டும்.

காலையில் கணவன் வெளியில் செல்லும் போது, கூடவே சென்று வழியனுப்ப வேண்டும்.

திரும்பி வந்ததும், அவனை ஒரு தட்டிலே நிற்கச் சொல்லி அதிலே தண்ணீரை ஊற்றிப் பாதங்களை நன்றாகக் கழுவி விட வேண்டும்.

வெளி உலகின் அழுக்குகளும், துன்பங்களும் அதோடு கழுவப்பட்டுவிடும்.

கணவனைக் குளிப்பாட்டி விடுவது மனைவியின் கடமையாக இருக்குமானால், கணவனுக்கு அலுவலகத்தில் கூட அவளது ஞாபகம் தான் வரும்.

வீடு சிறியதாக இருந்தாலும் பூஜை அறை என்று ஒன்று கட்டாயம் வேண்டும். அது இயலாதென்றால், ஒரு அலமாரியாவது வேண்டும்.

வானொலி கேட்டாலும் டெலிவிஷன் பார்த்தாலும் குடும்பத்தோடு உட்கார வேண்டும்.

காலையில் வெளியில் புறப்படும்போதே, மத்தியானச் சாப்பாட்டுக்கு என்ன செய்ப வேண்டும் என்பதைச் சொல்லிவிட்டுப் போக வேண்டும்; பிறகு வந்து, 'அது இல்லை இது இல்லை' என்று சண்டை போடக்கூடாது.

வசதியுள்ளவர்கள் ஒரு வீணை வாங்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கண் விழிக்கும் போது வீணையைப் பார்த்தால் அதைவிட விசேஷம் வேறெதுவும் இல்லை.

ஒருவரையொருவர் அநுசரித்துப் போனால் உலகத்தையே தனக்குள் அடக்கிக் கொள்ள முடியும்.

'இரண்டு கை தட்டினால் தானே சத்தம் கேட்கும்' என்பார்கள்.

ஒருவருக்குக் கோபம் வந்தால், ஒருவர் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

மீண்டும் சொல்கிறேன். எல்லாவற்றுக்கும் மனதுதான் காரணம்.

'பெண்டாட்டிதானே, சொல்லிவிட்டுப் போகிறாள்' என்றும், 'கணவன் தானே, பேசட்டும்' என்று விட்டுக் கொடுத்து விட்டால் உள்ளம் துடிக்காது; உடல் வலிக்காது; ஊர் சிரிக்காது.

ஒரு படத்தில் நான் ஒரு பாடல் எழுதினேன்:

நெஞ்சுக்கு நிம்மதி ஆண்டவன் சந்நிதி  
நினைத்தால் எல்லாம் உனக்குள்ளே!  
கொஞ்சம் மனமும் குளிர்ந்த வாழ்வும்  
கொண்டு வந்தாலென்ன நமக்குள்ளே!



## 7. படிப்பதில் நிம்மதி



இளம் பருவத்தில் எனக்கொரு பழக்கம் உண்டு.

படுத்துக்கொண்டே படிக்கத் தொடங்கினால் அப்படியே தூங்கி விடுவேன்.

எனக்கு 9.2.50 இல் முதல் திருமணமாயிற்று அந்நாளில் வேறு வேலையும் கிடையாது.

எனது தாயார் அருமையாகப் பலகாரம் செய்வார்கள். நான்கு தோசைகளைத் தக்காளிப் பச்சடியோடு சாப்பிட்டு விட்டு படுத்துக் கொண்டு படிக்கத் தொடங்குவேன். நன்றாகத் தூங்கிவிடுவேன்.

பகல் ஒரு மணிக்கு எழுப்புவார்கள். அருமையான சாப்பாடு; சாப்பிட்டு விட்டு படிப்பேன். அப்படியே தூங்கிவிடுவேன்.

மாலை ஐந்து மணிக்கு எழுப்புவார்கள்.

மூளை ஒரே நினைவில் ஒன்றி லயிக்கும்போது, கண்ணும் அதையே பார்க்கும்போது, பக்தியோகம் போன்ற ஒரு நிலை ஏற்படுகிறது.

உடலின் நரம்புகள் அப்படியே சோர்வுற்றுச் சொர்க்க போக தூக்கத்தில் ஆழ்த்துகின்றன.

ஆங்கிலத்தில் இதனை 'கான்ஸன்ட்ரேஷன்' என்பார்கள்.

நன்றாக ஊன்றிப் படிக்கத் தொடங்குங்கள், கவலைகள் மறந்து போகும்.

சொந்தக்காரர்களின் பிணத்துக்குப் பக்கத்தில் நிற்கும் போதுகூடப் புத்தகத்தைக் கையில் எடுத்து விட்டால், நான் அதிலேயே லயித்து விடுவேன்.

நிம்மதிக்காகப் படிக்கிறேன் என்று பயங்கர கதைகள், மர்மக் கதைகளைப் படிக்காதீர்கள்; சுகமான கதைகளைப் படியுங்கள்; இலக்கியம் படியுங்கள்; நகைச்சுவைத் துணுக்குகளைப் படியுங்கள்.

நீங்கள் பக்திப் புத்தங்களைத்தான் படிக்க வேண்டும் என்று நான் வற்புறுத்தவில்லை.

பொழுது போக்கிற்கான விஷயங்களையும், மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்காததுமான புத்தங்களைப் படியுங்கள்.

நிம்மதி வேண்டும் என்று படிக்கும் போது உற்சாகத்தை ஊட்டக்கூடிய புத்தங்களைப் படிக்க வேண்டும். அவை சிற்றின்ப நூல்களாக இருந்தால் கூடக் கவலை இல்லை.

சிற்றின்பம் ஒன்றும் பஞ்சமா பாதகத்தில் ஒன்றல்ல!

சர்ச்சில் ஒருமுறை சொன்னார்:

“அரசியலில் அவதிப்பட்டு ஏதாவது நிம்மதி வேண்டுமென்றால் நான் ஒரு கட்டுக் காகிதங்களோடு தனியறையில் உட்கார்ந்து விடுவது வழக்கம். எழுதத் தொடங்கிவிட்டால் எனக்கு உலகமே மறந்து போகும். அதிலேயும் இந்த ஆங்கிலம் இருக்கிறதே, அது ஒரு அற்புதமான மொழி. எழுத எழுத இயற்கை நீருற்றுப்போல் வந்துகொண்டே இருக்கும்.”

-சர்ச்சிலுக்கு ஆங்கிலம் தாய்மொழி; அதனால் அதைப் புகழ்ந்தார். நமக்குத் தமிழும் வடமொழியும் கண்கள்.

வடமொழியில் காளிதாசன் நூல்களையும் பிறவற்றையும் படிக்கலாம்.

தமிழில் இலக்கியம் தெரிந்தவர்கள் நளவெண்பா, முத்தொள்ளாயிரம், கலித்தொகையில் இறங்கினால் சுவையாக இருக்கும்.

அல்லாதவர்கள், கதைப் புத்தகங்களை நாடுங்கள்.

பக்தியில் திளைப்பவர்கள், பகவத் கீதையில் லயிக்கலாம்.

என்னைப் பற்றி உலகத்தில் இரண்டு விதமான அபிப்பிராயம் உண்டு. மதுப்பழக்கமும், மாதர் உறவும் உள்ளவன் என்பது உலகறிந்த அபிப்பிராயம். இந்த இரண்டிலும் எவ்வளவோ துயரங்களையும், அவமானங்களையும் நான் மறந்திருக்கிறேன். நவ நவமான உலகங்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனந்த வாரிதியில் மூழ்கித் திளைத்திருக்கிறேன்.

சுற்றுச் சூழ்நிலைகளைப் பற்றிச் சிந்தித்ததே இல்லை.

அதே நேரத்தில், ஆர்மோனியத்துக்கு முன்னால் பாட்டு எழுத உட்கார்ந்து விட்டால், 'ஏழு உலகங்களுமே என காலடியில் கிடப்பது போல்' தோன்றும்.

உட்கார்ந்து எழுதுவேன், எழுவேன்; நடப்பேன், பணத்துக்காகத் தான் பாட்டெழுதுகிறோம் என்ற பிரமையே இருக்காது.

பத்திரிகைகளுக்குக் கவிதை எழுத உட்கார்ந்தாலோ, சொர்க்கத்தில் மிதப்பது போல் தோன்றும்.

புத்தகத்தைப் படிக்கத் தொடங்கி விட்டாலோ, பக்கத்தில் யார் நின்றாலும் தெரியாது.

அந்நாளிலெல்லாம் எனக்குக் கடன் தொல்லை அதிகம்.

பாட்டு எழுதிக் கொண்டிருக்கும் போதே, வீட்டுக்குக் கடன்காரன் 'ஐய்தி' கொண்டு வந்திருப்பதாகச் செய்தி வரும்.

பாட்டை முடிக்காமல் எழுந்து போக மாட்டேன்.

பாட்டுக்கான பணத்தை அப்படியே வாங்கிக் கொண்டு போய்க் கடன்காரனிடம் கொடுத்துவிடுவேன். அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட மாட்டேன்.

எப்போதும் நிம்மதியாக இருக்க வேண்டும்.

வருவது வரட்டும்; போவது போகட்டும்; கொண்டு வந்தோமா? கொண்டு செல்லப் போகிறோமா?

இந்த மாதிரி நேரங்களில் அலுப்புத் தோன்றும் போதெல்லாம், பட்டினத்தார் தத்துவத்தைப் படியுங்கள்.

குணங்குடி மஸ்தானின் பாடல்களைப் படியுங்கள்.

தமிழ் எழுத்தாளர்களில் உங்களுக்குப் பிடித்தமானவர்களுடைய புத்தகங்களைப் படியுங்கள்.

பிறமொழி எழுத்தாளர்களில் காண்டேகர், நா.ஸி.பட்டே, சரத் சந்திர சட்டர்ஜி, ராகுல சாங்கிருத்தியாயன், கே.ஏ.அப்பாஸ், முல்க்ராஜ் ஆனந்த், தகழி சிவசங்கரன் பிள்ளை, கேசவதேவ முதலியவர்கள் எழுதிய நூல்களைப் படியுங்கள்.

பொழுது போக்கிற்குப் பொகாஷியோ, மாப்பஸான் கதைகள், ஆயிரத்தொரு இரவு அராபியக் கதைகள், பஞ்ச தந்திரக் கதைகள் ஆகியவற்றைப் படியுங்கள்.

எந்த எந்தப் புத்தகங்கள் படிப்பதற்குச் சுகமானது என்பது பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் எனக்கு எழுதுங்கள்; சொல்கிறேன்.

## 8. ஆரோக்கியத்தில் நிம்மதி

—அகத்தி—

“நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழ வேண்டும்” என்று உருகினார் ஒருவர். அதுபற்றி நான் ‘அர்த்தமுள்ள இந்துமதம்’ நான்காம் பாகத்தில் கூறியுள்ளேன்.

நோய் இல்லாமலிருக்கச் சில வழிகளையும், உணவு முறைகளையும் அதில் நான் கூறியுள்ளேன். அதில் விட்டுப் போன சிலவற்றை இங்கே கூறுகிறேன்.

சாப்பாட்டிலே தினம் ஒரு கிரை சேர்த்துக் கொண்டு வர வேண்டும். மத்தியானம் மட்டும், அந்தக் கிரை பொரியலாகவோ, மசியலாகவோ மண்டியாகவோ வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். எந்தக் கிரையுமே வயிற்றில் மலம் கட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

முளைக்கிரை, அரைக்கிரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கிரை, பருப்புக் கிரை, ஆரைக்கிரை, சிறுகிரை, முருங்கைக்கிரை, மணத்தக்காளிக் கிரை, அகத்திக்கிரை, பசளைக்கிரை, கோவைக்கிரை, குறிஞ்சாக்கிரை, புளிச்சங்கிரை, மஞ்சள் கரிசலான் கண்ணிக் கிரை.

மேற்குறித்த கிரைகளில் ஏதாவது ஒன்றைப் பகலிலே சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மழைக்காலத்திலும், பனிக்காலத்திலும் மத்தியானத்தில் ‘தூதுவனை’ ரசம் வைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

அதில் ஜலதோசம் பிடிக்காது; சளி கட்டாது; குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளித்தால் கூட எதுவும் செய்யாது.

கோடை காலத்தில் மணத்தக்காளிக் கிரை சூப் வைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

அது உடம்பில் இருக்கும் நெருப்பை அப்படியே அணைத்து விடும். வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் எல்லாவற்றையும் உடனடியாக ஆற்றிவிடும்.

சித்திரை, வைகாசி அறுபது நாளும் தொடர்ந்து பொன்னாங்கண்ணிக் கிரை சாப்பிட்டு வந்தால், பகலிலேயே நட்சத்திரத்தைப் பார்க்கலாம் என்பார்கள்.

அகத்திக்கிரை, புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு அற்புதமான மருந்து. நுரையீரலைப் பாதுகாக்கிறது; உடம்பைச் சத்தோடு வலுவாக வைத்திருக்கிறது; மயிர்க்கால்களெல்லாம் வியர்வையை வெளியிடும் சக்தியைத் தெளிவாகப் பெற்று விடுகின்றன. ‘வயிற்றுப் புண்ணுக்கு அகத்திக்கிரை’ என்றொரு பழமொழியே உண்டு.

சர்க்கரை வியாதிக்கு முருங்கைக்கிரை கண்கண்ட மருந்து. அது பசியையும் தாங்கும்; பஞ்சத்தையும் தாங்கும்.

நாட்டிலே பெரும் பஞ்சம் வந்தபோது வரகு அரிசிச் சோறும், கோவைக்காய்ப் பொரியலும், முருங்கைக்கிரை வதக்கலும் தானே மக்களைக் காப்பாற்றின.

முருங்கைக்கிரையில் இரும்புச் சத்து உண்டு; வைட்டமின் வகைகள் அதிகம் உண்டு. முருங்கைப்பூ ஆண்மை நரம்புகளை முறுக்கேற்றும்; முருங்கைக்காயும் அப்படியே.

அப்படி ஒரு மரத்தைப் படைத்ததற்காக ஆண்டவனுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும். அது ஏழைகளுக்காக இறைவன் அளித்த வரம்.

கிராமத்திலே ஒரு நாடோடிப் பாடல் உண்டு.

மந்தையிலே மாடு மேய்க்கும்

மச்சாளுக்கு மத்தியானம்

மொந்தையிலே சோற்றைப் போட்டு

முருங்கைக் கிரையை வதக்கிக் கொட்டி

—என்று அந்தப் பாடல் துவங்கும்.

நகரத்தில் உடம்புக்குச் சக்தி இல்லாமற் போனதற்கு முருங்கைக் கிரை சாப்பிடாததுதான் காரணம்.



முருங்கைக் கீரை கிடைப்பது போல், அவ்வளவு கலபத்தில் ஆரைக் கீரை கிடைக்காதென்றாலும், முருங்கைக் கீரையைப் போல் சர்க்கரை வியாதியைக் குணப்படுத்தும் சக்தி அதிலும் உண்டு.

'ஒரு காலடி நாலிலைப் பந்தலடி' என்று ஒளவையாருக்கும், கம்பருக்கும் தகராறு வந்த போது ஒளவையாரால் சொல்லப்பட்டது, இந்த 'ஆரைக்கீரை'யைப் பற்றி சொல்லப்பட்டதேயாகும்.

மஞ்சள் கரிசலான் கண்ணிக் கீரை குடிகாரர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு, மாத்திரைகள் இதிலிருந்துதான் செய்யப்படுகின்றன.

இது கொஞ்சம் கசக்கும்; சாறு பிழிந்தும் சாப்பிடலாம், மசித்தும், துவையலரைத்தும், சூப் வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

குறிஞ்சாக் கீரையும், வயிற்றுப் புண்ணுக்கும் சர்க்கரை வியாதிக்கும் ஒரு அற்புதமான மருந்தாகும்.

சிறுநீர் நிறையப் போக வேண்டுமென்றால், மாத்திரை சாப்பிடாதீர்கள்; பசலைக் கீரை சாப்பிடுங்கள்.

எந்தப் பெண்ணும், கர்ப்பமான நாளிலிருந்து ஆறு மாத காலம் வரை தொடர்ந்து பசலைக் கீரை சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும். அதிலும் தலைப் பிரசவத்துப் பெண் கண்டிப்பாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

இல்லையென்றால் 'லாஸிக்ஸ்' மாத்திரை போட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் வரும். அந்த மாத்திரை போட்டால் சிறுநீரோடு பொட்டாஷியம் போய்விடும். சோகை பிடித்தது போலாகிவிடும். பிறகு, அதைச் சரிக்கட்ட தக்காளி ஜாலேஸா, ஆரஞ்சு ஜாலேஸா சாப்பிட வேண்டிவரும். பிறக்கும் சூழ்நிலையின் ஆரோக்கியம் கெட்டுவிடும்.

தாய்மார்கள், கர்ப்பமுற்ற பெண்களுக்குத் தயவு செய்து ஆறு மாத காலம் பசளைக் கீரை சமைத்துக் கொடுங்கள். கருவுற்றிருக்கும் பெண், பசளைக் கீரையைத் தொடர்ந்து முறையாகச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தால், பிரசவம் கலபமாக

அமையும்; அவஸ்தை இராது. அதோடு சிறுநீர் பிரிவதற்கு வாழைத்தண்டும், கீரைத்தண்டும் கண்கண்ட நல்ல மருந்துகள்.

இரண்டு வகையான உணவுகளைப் பற்றி, உலகத்தில் இரண்டு வகையான அபிப்பிராயங்கள் நிலவுகின்றன.

சைவ உணவு நல்லதா? மாமிச உணவு நல்லதா?

ஹிட்லர் தனது ரகசிய சம்பாஷணைகளில் இப்படிச் சொல்கிறார்:

"சைவ உணவைப் போன்று உடலுக்கு வலிமையும், ஆரோக்கியமும் வேறு எதிலும் இல்லை!"

மிருகங்களிலே கூட மாமிசம் சாப்பிடுகின்ற மிருகங்கள் கொஞ்சத் தூரம் ஓடினாலும், நாக்கைத் தொங்கப் போட்டு விடுகின்றன.

உதாரணம்: நாய், நரி, சிங்கம், புலி.

காய்கறி உணவு அருந்தும் மிருகங்கள், அவை எவ்வளவு பெரியதாக இருந்தாலும், எவ்வளவு வேகமாக ஓடினாலும் நாக்கைத் தொங்கப் போடுவதில்லை.

உதாரணம்: யானை, குதிரை, ஒட்டகம், மான், பன்றி.

மாமிசம் சாப்பிடுவது, மதத்துக்கு விரோதமானது அல்ல என்றாலும், உடம்புக்கு அதனால் நன்மையை விடத் தீமையே அதிகம். அதிலுள்ள 'புரோட்டீன்'களைக் காய்கறிகளிலேயே பெற்று விடலாம்.

வங்காளத்து இந்துப் பிராமணர்கள் மீன் சாப்பிடுகிறார்கள்; மீனை அவர்கள் காய்கறி வகைகளிலேதான் சேர்க்கின்றார்கள்.

வேறு சிலர் முட்டை சாப்பிடுகிறார்கள். முட்டையிலுள்ள 'வெள்ளைக் கரு'வை எல்லோருமே சாப்பிடலாம் என்பது என்னுடைய கருத்து.

உணவில் அதிகம் வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது இதயத்திற்கு நல்லது.

வாயுத் தொல்லை இல்லாதவர்களுக்கு உருளைக் கிழங்கு நல்லது.

மொத்தத்தில் நகரத்து உணவை விட, கிராமத்து உணவு நீண்ட நாள் வாழ வைக்கிறது.

இறைவனுக்கு வைக்கப்படும் நைவேத்தியங்கள் மருத்துவ முறைப்படி ஆனவை.

பால் அதிகம் சாப்பிடுவது ஒன்றே, தேவையான புரதச் சத்துகளை உடலுக்குத் தந்து விடும்.

பதினெட்டுச் சித்தர்களில், 'தேரையார்' என்று ஒருவர் இருந்தார். எமனை விரட்டுவதற்கே அவர் சில வழிகளைச் சொல்கிறார்.

அந்தப் பாடல்களையும் அவற்றின் பொருள்களையும் கீழே தருகிறேன்.

“பாலுண்போம்; எண்ணெய்பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்.  
பகல் புணரோம்; பகல் துயிலோம்; பயோதரமும் மூத்த  
ஏலஞ்சேர் குழலியரோ டிளவெயிலும் விரும்போம்;  
இரண்டடக்கோம்; ஒன்றை விடோம்; இடதுகையிற் படுப்போம்.  
மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம்; மூத்ததயிர் உண்போம்.  
முந்நாளில் சமைத்தகறி அமுதெனினும் அருந்தோம்.  
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்,  
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே!”

பாலுணவை உண்ணுவோம்! எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது வெந்நீரில் குளிப்போம். பகலில் உடலுறவு கொள்வதையும், தூங்குவதையும் தவிர்ப்போம். கரும்பென இனிப்போராயினும் வயதில் மூத்த பெண்களோடும், வாசக் குழலினை உடைய பொது மகளிரோடும் உடல் உறவு கொள்ள மாட்டோம்; காலை இளம் வெயிலில் அலைய மாட்டோம். மலம், சிறுநீர் முதலியவற்றை அடக்கி வைத்திருக்க மாட்டோம்; படுக்கும்போது எப்போதும் இடது கைப்புறமாகவே ஒருக்களித்துப் படுப்போம். புளித்த தயிருணவை விரும்பி உண்போம். முதல் நாள் சமைத்த கறி உணவு, அமுதம் போன்றிருப்பினும் அதனை மறுநாள் உண்ணாதல் செய்ய மாட்டோம்; பசிக்காத போது உணவருந்தி, உலகமே பரிசாகக் கிடைப்பதெனினும் ஏற்க மாட்டோம்; பசித்த பொழுது மட்டும்

உண்ணுவோம். இவ்வாறு மேற்கண்ட ஒழுக்க முறைகளை நடைமுறையில் கடைப்பிடித்து வருவோமானால் நம்மிடம் எமன் நெருங்க அஞ்சுவான்; நீண்ட ஆயுளோடு நாம் வாழ முடியும்.

“உண்பதிறு போதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்;  
உறங்குவது இரவொழிய பகலுறக்கம் கொள்ளோம்;  
பெண்ணுறவு திங்களொருக் காலன்றி மருவோம்;  
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்துநீர் அருந்தோம்;  
மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்;  
வாழையினம் பிஞ்சொழிய காயருந்தல் செய்யோம்;  
நண்புபெற உண்டபின்பு குறுநடையும் பயில்வோம்;  
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே!”

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பொழுது மட்டும் உண்போம்; இரவில் நன்றாகத் தூங்குவோம்; பகலில் தூங்க மாட்டோம். பெண்ணின்பால் உடலுறவை மாதம் ஒரு முறை மட்டும் வைத்துக் கொள்வோம். உணவு உண்ணும் போது தாகம் அதிகம் இருப்பினும் இடையிடையே நீரினைப் பருக மாட்டோம்; வாழைக்காயில் பிஞ்சுக்காய்களையே கறி சமைத்து உண்ணுவோம்; முற்றிய காய்களைக் கறி சமைத்து உண்ண மாட்டோம்; உண்டவுடனேயே சிறிது தூரம் நடத்தலாகிய பயிற்சியைச் செய்வோம். இவ்வாறு நம் செயல்கள் இருக்குமெனின் காலன் நம்மை நெருங்கக் கலங்குவான்; நீண்ட ஆயுளைப் பெற்று வாழ்வோம்.

“ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமனமருந் தயில்வோம்;  
அடர்நான்கு மதிக்கொருக்கால் பேதியுரை நுகர்வோம்;  
தேறுமதி ஒன்றரைக்கோர் தரநசியம் பெறுவோம்;  
திங்களரைக் கிரண்டுதரம் சவலிவிருப் புறுவோம்;  
வீறுசதுர் நாட்கொருகால் நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்;  
விழிகளுக் கஞ்சனம்மூன்று நாட்கொருக்கா லிடுவோம்;  
நாறுகந்தம் புப்பமிவை நடுநிசியில் முரோம்  
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே!”

ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வாந்தி மருந்தை உட்கொள்வோம். நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பேதி



மருந்தை உட்கொள்வோம்; ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை மூக்கிற்கு மருந்திட்டுச் சளி முதலிய பீனச நோய் வராமல் தடுப்போம். வாரம் ஒருமுறை முகச்சவரம் செய்து கொள்வோம்; நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்போம்; மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை கண்ணுக்கு மை இடுவோம்; மணம் வீசும் கந்தம், மலர் போன்றவற்றை நள்ளிரவு நேரத்தில் நுகர்தலைச் செய்ய மாட்டோம். இவ்வாறு மருத்துவ விதிமுறைகளை நாம் மேற்கொண்டொழுகினால் எமன் நம்மை நெருங்க விரும்ப மாட்டான்; நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்வோம்

“பகத்தொழுக்கு மாதர் அசம் கரம் துடைப்ப மிவைதூள் படநெருங்கோம்; தீபமைந்தர் மரநிழலில் வசியோம்; ககபுணர்ச்சி அசனபச னத்தருணஞ் செய்யோம்; துஞ்சலுண விருமலஞ்செய் யோகமழுக் காடை; வகுப்பெருக்கிற் சிந்துகேசம் இவைமாலை விரும்போம்; வற்சலம்தெய் வம்பிதூர்சற் குருவைவிட மாட்டோம்; நகச்சலமும் முடிச்சலமும் தெறிக்குமிட மணுக்கோம்; நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கு மிடத்தே!”

மாத விலக்கடைந்த பெண்கள், ஆடு, கழுதை முதலானவைகள் வரும் பாதையில் எழும் புழுதி, மேலே படும் படி நெருங்கி நடக்க மாட்டோம்; கூட்டுமிடத்தில் உண்டாகும் தரசியும் மேலே படும்படி நடந்து கொள்ள மாட்டோம்; இரவில் விளக்கொளியில் நிற்போரின் நிழலிலும், மர நிழலிலும் நிற்க மாட்டோம்; பசியின் போதும், உண்டவுடனேயும் உடலுறவு கொள்ள மாட்டோம். அந்திப் பொழுதில் தூங்குதல், உணவுண்ணல், காமகுரோதச் செயல்கள், அழுக்குடை தரித்தல், தலைவாரி மயிர் உதிரச் செய்தல் போன்ற காரியங்களைச் செய்ய மாட்டோம்; நம்பால் இரக்கம் உள்ள தெய்வங்கள், பிதூரர், குரு ஆகியோரை எப்போதும் வணங்குவோம்; பிறர்கை உதறும் போது, நகத்தினின்று விழும் தண்ணீரும், குளித்து முடி உட்டும்போது உதிரும் தண்ணீரும் மேலே தெறித்து விழும் இடத்தில் நடக்க மாட்டோம். இத்தகைய நெறிகளில் நாம் நடந்தால், எமன் நம்மை அணுக அஞ்சுவான், நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

## 9. தூக்கத்தில் நிம்மதி

~\*~\*~

“தூக்கம் உன் கண்களைத் தழுவட்டுமே அமைதி உன் நெஞ்சில் நிலவட்டுமே—அந்தத் தூக்கமும் அமைதியும் நானானால்...”

—என்றொரு பாடலைக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

இது ஷேக்ஸ்பியர் வரிகளின் தமிழாக்கம். ரோமியோ ஜூலியட்டில்...

Sleep Dwell upon Thine Eyes  
Peace in Thy Breast  
Would I Were Sleep and Peace  
So Sweet to Rest

தூங்குவது போலும் சாக்காடு; தூங்கி விழிப்பது போலும் பிறப்பு

—என்றான் வள்ளுவன்.

தூக்கத்தில் கிடைக்கும் மயான அமைதி வேறு எதிலே கிடைக்கப் போகிறது! அது கவலைகளை மூடி வைக்கிறது! கண்ணீரை ஒத்தி எடுக்கிறது; நாளைப் பொழுது பற்றிய கேள்விக் குறிகளை நிறுத்தி வைக்கிறது.

மானிட தர்மத்தை ஒழுங்காக நிறைவேற்றவே, மனிதன் அடிக்கடி தூங்கித் தூங்கி விழித்து எழுகிறான்.

நோயாளியைக் கேள்வி கேட்கும் டாக்டர், “தூக்கம் வருகிறதா? பசி எடுக்கிறதா?” என்று இரண்டு கேள்விகளைத் தானே கேட்கிறார். உறக்கம் கெட்டவன் வாழ்க்கையே நரகம்.

தலையணைக்குக் கீழே துயரங்களைப் புதைத்து வைத்துக் கொண்டு, திரும்பிப் படுப்பவனுக்கு வேறு எந்த வகையிலே நிம்மதி?



மாத்திரை சாப்பிட்டுத் தூங்குகிறவன், கவலைகளைச் சாகடிக்கவில்லை; நரம்புகளைச் சாகடிக்கிறான்.

மரணம் இறுதியாக வரும்வரை, வாழ்க்கையின் மூன்றில் ஒரு பகுதி தூக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

அதற்கென்ன வழி?

“வீடு வரை உறவு  
வீதி வரை மனைவி  
காடு வரை பிள்ளை  
கடைசி வரை யாரோ?”

-பாடு; தூங்கிவிடு.

செத்துப் போனால் யாரும் கூட வரப்போவதில்லை; இருக்கின்ற காலத்தில் துடிப்பென்ன? திகைப்பென்ன?

நடப்பது நடக்கட்டும்; நாளை பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்து விடு; நிம்மதியான தூக்கம் வரும்.

எப்படிப் படுத்தால் தூக்கம் வருமோ அப்படிப் படு.

ஆனால், ஆடவன் குப்புறப் படுத்தாலும் படுக்கலாம்; பெண் மல்லாந்து படுக்கக் கூடாது; ஒருக்களித்துத்தான் படுக்க வேண்டும்.

அதனையும் முந்திய அத்தியாயத்தில் சொன்னபடி இடது கையில் தான் படுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இதயம் சுகமாக இயங்கும். சுவாசம் லகுவாக வெளிவரும்.

தூக்கத்தில் கனவே வரவில்லையென்றால் மிகவும் நல்லது; அது ஆழ்ந்த தூக்கம்.

ஆழ்ந்த தூக்கத்தின் மறுபகுதி தான் கனவு வருவது.

மேலே உத்திரம் உள்ள வீடாக இருந்தால், உத்திரத்துக்கு நேரே தலையை வைக்காதே; கனவு வரும்.

தலையைணைக்கு அடியில் கொஞ்சம் விபூதியோ, குங்குமமோ வைத்துக் கொண்டு படு; கெட்ட கனவு வராது.

படுக்கப் போகும்போது பூஜை செய்துவிட்டுப் படு; பயமோ கவலையோ இருக்காது.

யாரையும் திட்டிவிட்டு, அதே கோபத்தோடு போய்ப் படுக்காதே; தூக்கம் வராது.

சாப்பிட்ட பிறகு, கொஞ்சம் குறுநடை போட்டுப் படு; தூக்கம் வரும்.

பக்கத்தில் நண்பனோ, மனைவியோ படுத்திருந்தால், நல்ல விஷயங்களைப் பேசிக் கொண்டே படு; தூக்கம் வரும்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும், இரவிலே மணிக்கு மணி அடிக்கும் கடிகாரம் வைக்காதே; அது தூக்கத்தைக் கெடுப்பதற்கென்றே கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

சுகமான மிருதுவான சங்கீதத்தைக் கேட்டுக் கொண்டே படு; தூக்கம் வந்து விடும்.

மலேசியாவில் 'கோங்கான் கிரை' என்றொரு கிரை இரவிலே தரப்படுகிறது. அதை மட்டும் காலை - இரவிலே சாப்பிடலாம்; அதைச் சாப்பிட்டு விட்டுத் தூங்கினால் எந்த இடிச் சத்தமும் எழும்பாது.

வாயுப் பதார்த்தங்களை இரவிலே சாப்பிடாதே; நள்ளிரவில் அது வயிற்றைப் புரட்டும்.

நான் இருபத்தெட்டு வருஷங்களாக இரவிலே இட்லி அல்லது தோசைதான் சாப்பிடுகிறேன்.

அண்மையில் ஒரு நாள், சாப்பாடு சாப்பிட்டுப் பார்த்தேன்; அன்று சுகமாக தூக்கம்! காரணம் அதில் உளுந்து இல்லை.

சர்க்கரை வியாதி இல்லாதவர்கள், தேங்காய்ப் பாலும் ஆப்பமும் சாப்பிட்டுவிட்டுப் படுக்கலாம். தேங்காய்ப் பாலிலுள்ள மதமதப்பில் நல்ல தூக்கம் வரும்.

சட்டையோ, பனியனோ, போட்டுக் கொண்டு இரவிலே தூங்கக் கூடாது. பூச்சிகள் உள்ளே போனால் ஒரு தடவைக்கு மூன்று தடவை கடிக்கும்.

என்னதான் குளிரடித்தாலும் சடலத்தை மூடுவது போல் உடலை மூடிக் கொள்ளக் கூடாது; மூக்கு மட்டும் வெளியே சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும்.

இரவிலே படுப்பதற்கு முன், பால் குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் நான்கு வெள்ளைப் பூண்டுப் பற்களைக் கடித்துத் தின்று விட்டுப் பால் குடிக்க வேண்டும்.

அதனால் வயிற்றில் இருக்கும் வாயு பசுவான், காலையில் தன் மூதாதையர்களோடு ஐக்கியமாகி வெளியேறி விடுகிறான்.

அழுங்கி அழுங்கி 'ஜோஸ்ட்' அடிக்கும் மெத்தையில் யாரும் படுக்கக் கூடாது.

உடம்பின் நடுப்பகுதி தாழ்ந்தும், மேலும் கீழும் உயர்ந்தும் இருந்தால் புரண்டு படுப்பது சிரமம். அதனால் அடிக்கடி விழிப்பு வரும்.

வழுவழுப்பான தரையில் பாயை விரித்துப் படுப்பது வெகு கசும்.

எங்கள் கிராமங்களில் பர்மாவில் இருந்து ஒரு பாய் வாங்கி வருவார்கள். 'பர்மாப் பாய்' என்று. மகாராஜாக்களின் மெத்தைகள் எல்லாம் அதனிடம் பிச்சை வாங்க வேண்டும்.

இப்போது 'பத்தமடைப் பாய்' ஓரளவு அந்த நிலையில் இருக்கிறது.

வசதி உள்ளவர்கள், கடம்பமரக் கட்டிலில் பாய் இல்லாமல் படுத்தால், உடம்பு வலியெல்லாம் தீர்ந்து விடும்.

வெட்ட வெளியில் படுக்கிறவர்கள், வேப்பங் காற்றில் படுக்க வேண்டும்.

இப்போது வேப்ப மரங்களே குறைந்து வருகின்றன. தோட்டம் உள்ளவர்கள் வேம்புகளை நட்டு வையுங்கள்.

இரவில் படுக்கும் போது, 'ஆலிவ் எண்ணெய்' என்று ஒரு எண்ணெய் இருக்கிறது. அதை முகத்தில் தடவிக் கொண்டு படுத்தால் காலையில் களை இழந்த முகம் கூடப் பிரகாசமாக இருக்கும்.

சினிமா நடிக்கைகள் முகத்தைக் கழுவும் போது அந்த எண்ணெய் போட்டுத்தான் கழுவுகிறார்கள். அதனால் 'கருப்பி சிவப்பி'யாகத் திகழ்கிறார்கள்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகச் சாயங்காலத்தில் மூன்று மைல் நடந்தோ, நன்றாக விளையாடி விட்டோ, குளித்துவிட்டுச் சாப்பிட்டு விட்டுத் தூங்குங்கள்; ஒரு பயலையும் கேட்க வேண்டாம்.

காலையில் விழிக்கும் பொழுது யார் முகத்திலும் விழிக்க விரும்பாவிட்டால், விழிக்கும்போது இரண்டு உள்ளங் கைகளையும் நன்றாகச் சூடேற்றி முகத்தில் தேய்த்து விட்டு அந்தக் கைகளைப் பாருங்கள்; அதுவே ஒரு சூரிய நமஸ்காரம்.

## 10. உனக்குள்ளே நிம்மதி

உனக்குள்ளே

'தேடுங்கள்; கண்டடைவீர்கள்' என்பது ஏகநாதர் வாக்கு.

'எங்கே நிம்மதி? அங்கே கிடைக்குமா? இங்கே கிடைக்குமா?' என்று தேடினால் நீங்கள் காணமாட்டீர்கள்.

அது உங்கள் உள்ளத்துக்கு உள்ளேயே ஒளி மயமாக நிற்கிறது.

பாண்டவர்களும், வனவாசம் புரிந்தார்கள்; ராமனும் வனவாசம் சென்றான்; தேவர்களும் ஒளிந்து வாழ வேண்டியிருந்தது.

கேட்பவர்களுக்கெல்லாம் வரம் கொடுத்த சிவபெருமானுக்கும் நிம்மதியற்ற காலம் இருந்தது.

நிம்மதிக் குறைவு என்பது எல்லாருக்கும் ஒரு நாள் வந்தே தீர்கிறது.

பணக்காரனாயினும், ஏழையாயினும் வாழ்க்கைப் பயணத்தில், ஏதோ ஒரு சக்கரத்தில் காலைக் கொடுத்து விடுகின்றான்; கொஞ்சக் காலம் அவனை வாட்டி எடுக்கிறது.

ஜீரணிக்கத் தெரிந்தவனுக்கு மலை கடுகளவு; அது தெரியாதவனுக்கு கடுகு மலையளவு.

கொஞ்சம் மௌனத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். அதில் ஒருவகை நிம்மதியுண்டு.

'மௌனம் கலக நாஸ்தி' என்பார்கள்.

அளந்து பேசி, அளந்து வாழ்கிறவனுக்கு அதிகபட்ச ஆசை கிடையாது.

ஆசை குறையக் குறையத் துன்பமும் குறைந்து போகிறது.

வாழ்க்கை கட்டுக்குள் வந்தால், மனமும் கட்டுக்குள் வந்து விடுகிறது; துன்பமும் கட்டுக்குள் நின்று விடுகிறது.

எதுவும் அளவு கடந்து போகும்போதுதான் ஒரு எதிரொலியைக் கொண்டு வந்து காட்டுகிறது.

இருட்டு - வெளிச்சம், இன்பம்- துன்பம் இரண்டையும் சமமாகக் கருதும்படி பகவான் கீதையிலே போதித்தான்.

பகலிலே, குருடனுக்கும் கண் தெரியும். ஆனால், இருட்டிலே எவனுக்குக் கண் தெரிகிறதோ அவனே ஞானி.

முதுகு சொரணையற்றுப் போய் எவனுக்கு வலி தெரியாமல் போய் விடுகிறதோ, அவனே நிம்மதியடைந்தவன்.

"உடம்பிலுள்ள எல்லா வாசல்களையும் செம்மையாக அடக்கி, மனத்தை உள்ளேயே நிலை நிறுத்தி, உயிரை அறிவோடு நன்றாக நிலைநாட்டித் தியானத்தைக் கைக்கொண்டு என்னையே நினைத்தவனாய் எவன் தன்னை மறந்து விடுகிறானோ, அவன் பரம்பொருளை அடைகிறான்" என்கிறான் பகவான் கீதையிலே.

நீங்கள் பரம்பொருளை அடைகிறீர்களோ இல்லையோ... நிம்மதியை அடைகிறீர்கள்.

பகவத் கீதையிலே, 'கேஷத்திரம்' பற்றியும் 'கேஷத்திரக்ஞன்' பற்றியும் பேசப்படுகிறது.

'கேஷத்திரம்' என்பது உடல், 'கேஷத்ரக்ஞன்' என்பது உயிர்.

எது நிம்மதி இழக்கிறது? கேஷத்திரமா? கேஷத்திரக்ஞனா?

உடலுக்கு நிம்மதி இல்லையென்றால், மருத்துவன் உண்டு. உயிருக்கு நிம்மதி இல்லையென்றால் நீங்களே மருத்துவர்கள்.

கட்டிக் கொடுத்த சோறும், சொல்லிக் கொடுத்த புத்தியும் தலைமுறைக்கு வரமாட்டா.

இந்த நூலில் கண்டபடி, நீங்கள் நடந்து கொண்டு விட்டாலும் கூட, உங்களை நீங்களே வாதித்துக் கொண்டிருந்தால் நெஞ்சுக்கு நிம்மதி வராது.

ஆன்மாவின் சொரூபத்தை உணர்ந்து, அதன் இயக்கத்திற்கு ஒத்துழைப்பதுதான் தேகம் என்பதை அறிந்து ஒழுங்காக இயங்கினால், நிம்மதி நெஞ்சுக்குள்ளே இருப்பதைக் காணலாம்.

அது ஒன்றும் கடையில் விற்கும் கத்திரிக்காய் அல்ல... வசதியுள்ளவன் வாங்கிக் கொள்வதற்கு!

மீண்டும் சொல்கிறேன், மனகதான் காரணம்.

ஒன்றைச் 'சரி' என்று நினைத்து விட்டால் மனக நிம்மதியடைகிறது. 'தவறு' என்று நினைத்து விட்டால் மனக தாவிடக் குதிக்கிறது.

அதனால்தான், 'நடப்பதெல்லாம் நன்மைக்கே' என்கிறார்கள். நல்ல மனைவியின் மேல் சந்தேகப்பட்டே, வாழ்க்கையை அழித்துக் கொண்டவர்களும் உண்டு.

மோசமான மனைவியையே முழுக்க நம்பி, நிம்மதியாக வாழ்ந்து முடித்தவர்களும் உண்டு.

பத்தாயிரம் ரூபாய் சம்பாதித்துப் புத்தி கெட்டு அலைந்தவர்களும் உண்டு; இருநூறு ரூபாய்ச் சம்பளத்தில் இணையற்ற அமைதி கண்டவர்களும் உண்டு.

அழுக்கு வேட்டியைத் துவைத்துக் கட்டுவதிலே ஆனந்தம் அடைந்தவர்களும் உண்டு; சலவை வேட்டியிலும் சரிகை இல்லையே என்று சலித்துக் கொண்டவர்களும் உண்டு.

மனது எந்த ஒன்றைக் காண்கிறதோ அப்படியே ஆகிவிடுகிறது.

அற்புதம் என்று அது முடிவு கட்டிவிட்டால், அது அற்புதமாகவே ஆகிவிடுகிறது.

மோசம் என்று தோன்றி விட்டால், மோசமாகவே காட்சி அளிக்கிறது.

பல நேரங்களில் மனது, தன் கணக்கை மாற்றிக் கொள்கிறது. நானே முதற் கட்டத்தில் ஒருவரைப் பற்றிப் போடுகிற கணக்கை மறு கட்டத்தில் மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

மாறுதல் மனிதன் இயற்கை. அதில் இன்பம் தோன்றும்போது உடனடியாக நிம்மதி.



'இந்தப் பேரிடியை என்னாலே தாங்கவே முடியாது' என்று சில சமயங்களில் சொல்கிறோம். ஆனாலும், நாம் உயிரோடு தான் இருக்கிறோம்.

காரணம் என்ன? மனசு, வேறு வழி இல்லாமல் அதைத் தாங்கிவிட்டது என்பதே பொருள்.

உலகத்தில் எது தவிர்க்க முடியாதது?

பிறந்த வயிற்றையும் உடன் பிறப்புகளையும் தான் மாற்ற முடியாதே தவிர, பிற எதுவும் மாற்றத்திற்குரியதே.

நானே சொல்லி இருக்கிறேன்... 'ஐனனத்தையும் மரணத்தையும் தவிர அனைத்துமே மறுபரிசீலனைக்குரியவை' என்று.

மனைவியை மாற்றலாம். வீட்டை மாற்றலாம்; நண்பர்களை மாற்றலாம்; தொழிலை மாற்றலாம். எதையும் மாற்றலாம்.

மாறுதலுக்குரிய உலகத்தில் நிம்மதி குறைவதற்கு நியாயம் என்ன?

மனது நம்முடையது; நாம் நினைத்தால் அதை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

நமக்கு முன்னால் வாழ்ந்து செத்தவர்களெல்லாம், ஆயுட்காலம் அமைதியாக இருந்து செத்தவர்களல்ல.

இனி வரப் போகிறவர்களும், நிரந்தர நிம்மதிக்கு உத்தரவாதம் வாங்கிக் கொண்டு வரப் போகிறவர்களல்ல.

“அவரவர்க்கு வாய்த்த இடம்  
அவன் போட்ட பிச்சை;  
அறியாத மானிடர்க்கு  
அக்கரையில் பச்சை”

எந்த துன்பத்திலும் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

மனத்தை எளிமையாக வைத்திருங்கள்.

கவலைகளற்ற ஒரு நிலையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

நிரந்தரமான நிம்மதிக்கு ஈஸ்வரனை நாடுங்கள்.

“நெஞ்சுக்கு நிம்மதி ஆண்டவன் சந்நிதி  
நினைத்தால் எல்லாம் உனக்குள்ளே!”

## 11. முடிவுரை

கடைசியாக முடிவுரைக்கும் நான் காஞ்சிப் பெரியவர்களின் உதவியை நாடுகிறேன்.

“என்னது! பெரியவர்கள் உரையைப் போட்டே பக்கத்தை நிரப்புகிறாயா? எழுதுவதற்குச் சோம்பேறித்தனமா?” என்று கேட்கிறீர்களா?

இல்லை. நான் எதைச் சொல்ல விரும்புகிறேனோ, அதைப் பெரியவர்கள் முன்பே சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

அதையே என்னுடைய பாஷையில் பேத்து மாத்துப் பண்ணுவதை விட, அப்படியே கொடுத்து விடுவது மரியாதை என்பதால் கொடுக்கிறேன்.

பெரியவர்களின் அரிய விஷயங்களைத் தேடி அலைய முடியாதவர்கள், இதன் மூலம் பயனடையட்டும் என்று நான் கருதுகிறேன்.

இப்போது 'அர்த்தமுள்ள இந்து மதம்' வரிசை, ஒரு லட்சத்தைத் தாண்டிவிட்டது.

பெரியவர்களின் அற்புதக் கருத்துக்களை இதன் மூலம் பரப்புவது என் ஆசை.

இந்த கருவூலங்களைப் பரவலாக இளைஞர்களிடம் விநியோகிப்பது என் நோக்கம்.

இவற்றைப் படிப்பதன் மூலம், பெரியவர்கள் உரைகளை இளைஞர்கள் தேடிப் படிப்பார்கள் என்பது உறுதி.

துக்கத்தைக் குறைப்பதற்கும், ஒரு யோகத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்கும், அவர் சொன்ன வழிகளை மட்டுமே இதில் நான் எடுத்துத் தருகிறேன்.

அவர்கள் சொல்கிறார்கள்:

நாம் எல்லோரும் பரம்பொருளைப் பற்றிய உண்மையான ஞானத்தைப் பெற முயல் வேண்டும். இந்த ஞானம் என்பது என்ன? பரம்பொருளைத் தவிர வேறு எதுவுமே இல்லை என்பதுதான். அந்த ஒன்று தான் இத்தனையாகவும் தோன்றுகிறது. இத்தனையான தோற்றங்களிலேயே மனதைச் செலுத்திக் கொண்டிருந்தால், சஞ்சலம் ஏற்றத்தாழ்வு இவற்றால் உண்டாகும் கஷ்டங்கள் எல்லாம் ஏற்பட்டுக் கொண்டதான் இருக்கும். இத்தனை தோற்றத்திலிருந்தும் மனதைத் திருப்பி, இவற்றுக்குக் காரணமான ஒன்றையே அறியத் தொடங்கினால், எண்ணமும் பலவாறாக ஓடி அவதிப் படாமல் சஞ்சலங்கள் ஓயும். ஒரு வஸ்து என்று பின் சலிக்கவோ, ஏற்றத் தாழ்வுக்கோ இடம் ஏது? அந்த நிலையிலேயே நித்திய சுகத்தைப் பெறலாம். அந்த நிலையைத்தான் ஞானம் என்கிறோம்.

"உலக வாழ்வில்கூட, சுகம் வருவது போலிருக்கிறது. ஆனால், அது நிச்சயமாக நிலைத்து இருப்பதில்லை. வெளியிலிருந்து வருகிற சுகத்தை, நாம் எப்படிச் சாகவதமாக்கிக் கொள்ள முடியும்? வெளியிலிருந்து வருவது நமக்கு ஸ்வாதீனப் படாமல், நம் கைவிட்டு ஓடியும் விடும், அப்போது, அதனால் கிடைக்கிற சுகமும் போகத்தான் செய்யும். இப்படித்தான் அந்த நிமிஷம் சுகமாக இருப்பது அடுத்த நிமிஷமே மறைகிறது. அடர்ந்த மரத்தின் கிளைகள் ஆடுகிறபோது, இடுக்கு வழியாக கொஞ்சம் வெளிச்சம் வந்து பாய்ந்து விட்டு, அடுத்த நிமிஷமே நிழல் வந்து மூடிக்கொள்வது போலத்தான். உலகத்தின் துன்பத்துக்கு நடுவில் கொஞ்சம் சுகம் தலையை எட்டிப் பார்த்து விட்டு ஓடி விடுகிறது. நிரந்தர சுகம் என்பது, உலகத்துக்கு காரணமான ஒன்றை அறிவதுதான்.

உலக வாழ்வில் சுகம் மனிதர்களுக்கும், அளவில்லாத கஷ்டங்கள் உண்டாகத்தான் செய்யும். பணக்காரன், பெரிய பதவியில் இருப்பவன் கஷ்டமில்லாமல் இருப்பதாக மற்றவர்கள் நினைக்கலாம். அப்படி நினைத்துத் தாங்களும் அவர்களைப் போல பணமும் பதவியும் பெறப் பாடு படலாம். ஆனால், பணக்காரனை, பதவியில் உள்ளவனைக் கேட்டால் தெரியும். அவனுக்கு எத்தனை கஷ்டங்களென்று. நாம் திண்ணையில்

இருக்கிறோம். விழுந்தால் சிராய்த்துக் கொள்வதோடோ, சுளுக்காவதோடோ போய் விடும். பணக்காரனும், பதவிக் காரனும் மாடி மேல் இருக்கிறார்கள். எனவே அவர்கள் விழுந்தால் எலும்பெல்லாம் முறிந்து போகும். பிராணாபத்து ஆகும். ஒருவனுக்குப் பணமும், பதவியும் உள்ளபோதே அதனால் உண்டாகிற சிறிது சுகத்தோடு, தன் பணம் பதவி போகக் கூடாது என்று கவலை, சுகத்தை விட அதிகமாக இருக்கிறது. இதனால் தான் உலகத்தில் எவனுமே தான் சந்தோஷமாக இருப்பதாகச் சொல்லக் காணோம்! ஒவ்வொருவனும் தானே மகா புத்திசாலி, தானே ரொம்ப அழகு என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பது போல, அதிகம் துக்கமுள்ளவனும் தானே என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

துக்கம் நம் உடன்பிறப்பு, நம் பூர்வ கர்மவினையின் பயனாக இந்த துக்கங்களுக்கு நாம் முன்னமேயே விதை போட்டிருக்கிறோம். இதிலிருந்து தப்ப வழியில்லை.

ஆனால், கர்மத்தினால் ஏற்படும் கஷ்டத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டு, சாந்தமாக இருக்க வழி உண்டு. புதிதாகக் கர்ம மூட்டையைப் பெருக்கிக் கொண்டு எதிர்காலத்தில் கஷ்டத்தை அதிகமாக்கிக் கொள்ளாமலிருக்க வழி உண்டு. முதலில் சொன்ன ஞானம் அந்த வழி.

சித்தப்பிரமை பிடித்த ஜடமாகி விட்டால் கஷ்டம் தெரிவதில்லை. பைத்தியத்தின் கஷ்டம் வேருன்றி நிற்பதில்லை. ஆனால், சித்தப்பிரமையில் நித்திய ஆனந்தமும் இல்லை. தூக்கத்தில் துக்கமும் இல்லை. ஆனால், தூக்கத்தில் சுகமாக இருக்கிறோமென்று அறிவும் இல்லை. ஞானிதான் எப்போதும் விழிப்பிலேயே இருக்கிறான். அவனது தேகத்தில் சிரமங்களே இராது என்பதில்லை. ஆனால் அவனுடைய மனத்தில் கிலேசமே இராது. வெளியே இருக்கிற சிரமம் அவன் உள்ளே பாதிப்பதில்லை.

துக்கம் என்பதே தன்னைத் தொடாமல் எவன் ஒருவன் இருக்கிறானோ, அவன் யோகி. பாபம் அதாவது மனத்தின் அசத்தந்தான் துக்கத்திற்குக் காரணம். மனதில் உள்ள



அகத்தங்கள் எல்லாம் நீங்கினால், அது தானாகவே பரமாத்மாவின் பக்கம் திரும்பி விடும். ஒழுங்கினாலும், கட்டுப்பாட்டினாலும் தான் மனத்தின் அகத்தங்களை அகற்ற முடியும். இந்தச் சரீரக் கூட்டிலிருந்து ஆத்மா பிரிந்து போவதற்கு முன்பு, சரியான கல்வியின் மூலமும் அப்பியாசத்தின் மூலமும் கட்டுப்பட்டு, ஒழுங்காக வாழ்ந்து அகத்தங்களைப் போக்கிக் கொண்டு விட வேண்டும். அப்படி செய்து ஜயித்தால், கடைசியில் தேக விபோகமே பரமாத்மாவுடன் சேர்ந்து விடுகிற யோகமாகி விடும்.

யோகிக்கு அடையாளம் என்ன? பரமாத்மாவைச் சேர்ந்து விட்ட அவனது மனசு, வேறு எதையுமே சேர்த்துக் கொள்ள நினைக்காது.

மனசு அதற்கப்புறம் ஓடவே கூடாது. அப்படி ஆகிவிட்டால் தான் அதற்கப்புறம் இப்போது இந்த மனசினால் நமக்கு உண்டாகி இருக்கிற அத்தனை தொந்தரவுகளும் தொலைந்து போகும். அந்த நிலையைப் பெறுவதற்கு எதைச் சேர வேண்டும்? மனது எதிலிருந்து உற்பத்தியாயிற்றோ அதைத்தான் சேர வேண்டும். மனது, அதன் மூலத்தில் சேர்ந்து விட்டால் அங்கே அப்படியே கரைந்து போய்விடும்; அப்புறம் ஓடாது. அதுவே சகல தொந்தரவுகளிலிருந்தும் விடுபட்ட நிலை. நதி இருக்கிறது. அதன் மூலம் உண்டான இடம் என்ன? சமுத்திரம். சமுத்திர ஜலம்தான் ஆவியாகப் போய், வேறொரு இடத்திலிருந்து நதியாக ரூபம் எடுக்கிறது. அந்த ஆறு ஓடாத ஓட்டமில்லை. இப்படி ஓடி ஓடிக் கடைசியில் தன் மூலமான சமுத்திரத்தில் வந்து விழுகிறது. அப்புறம்? அதற்குத் தனி ரூபம் உண்டா? ஓட்டம் உண்டா? ஒன்றும் இல்லை.

இப்படி நதிகளுக்கெல்லாம் மூலமாக இருந்து, முடிவில் அவற்றைத் தன்னிலே சேர்ந்துக் கொள்கிற சமுத்திரம் மாதிரி, நம் மக்களை எல்லாம் முடிவான சேர்க்கையில், யோகத்தில் தன்னோடு கரைத்துக் கொள்கிற ஒன்று இருக்கிறதா என்றால் இருக்கிறது; சமாதரி நிலையில் ஞானிகள், யோகிகள் தங்கள் தனி மனசைக் கரைத்து விட்டு, வெளிப்பிரக்ஞையே இல்லாமல் இருக்கும் போது, அந்த வஸ்துவை விட்டு விட்ட மாதிரி நமக்குத் தோன்றினால் கூட உண்மையில் இது நீங்காத சேர்க்கைதான்.

உள்ளூர அந்தச் சேர்க்கையின் அநுபவமேதான். அவர் வெளிப் பிரக்ஞையோடு இருப்பது மாதிரி நமக்குத் தோன்றுகிற போது கூட, அதை அடைய வேண்டும் என்ற ஆசை எதுவுமே அவருக்கு இல்லை. ஏதாவது ஒன்று தனக்கு வேண்டுமென்று, கொஞ்சம் கொஞ்சம் ஒருவனுக்குத் தோன்றி விட்டால் கூட, அவன் யோகியில்லை. அவன் ஸ்வாமியைச் சேரவில்லை என்று அர்த்தம்.

யோகியின் அடையாளத்தை வேறு விதமாகவும் சொல்லலாம். அவனுடைய சித்தம் பரமாத்மாவிடமே நிலைத்து விட்டது என்றால், அதற்கப்புறம் எந்தப் பெரிய துக்கம் வந்தாலும் அது துளி கூட ஆடக் கூடாது. அசையக்கூடாது. அழக்கூடாது. இப்படியில்லாமல் சித்தம் கொஞ்சம் சலித்து விட்டால் கூட, அவன் பரமாத்மாவை அடையவில்லை என்றே அர்த்தம்.

யோகிக்கு அநேக துக்கம் வரும்; அதாவது ஊர் உலகத்துக் கெல்லாம் அது துக்கமாகத் தோன்றும். ஆனால், அவனுக்குத் துக்கம் லவலேசமும் தெரியாது. பட்ட கட்டை மாதிரி இருப்பான். பட்ட கட்டை என்பது கூடச் சரியல்ல. அது உணர்ச்சியே இல்லாத நிலையல்லவா? யோகி ஒருத்தன்தான், பூரண பிரக்ஞையோடு இருக்கிறவன். அவன் ஸ்தானந்தனாக இருக்கிறவன். அது வேண்டும், இது வேண்டும் என்பதே இல்லாமல் சதா ஆனந்தமாக ஒருவன் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்துவிட்டால் அது தான் யோகம்.

அவனுக்கு ஸ்வபாவமாகவே கருணை மாத்திரம் கரந்து கொள்ளுக்கும், யாரிடத்திலும் கோபம் வெறுப்பு வராது. இன்னொரு பிராணிக்குத் தன்னால் இம்மியும் ஹிம்சை வரக்கூடாது என்கிற எண்ணம் மட்டுமே இருக்கும். வெளி உலகத்தின் பார்வைக்கு, அவன் என்னென்ன காரியம் செய்தாலும் அதிலெல்லாம் அவனுக்குத் 'தான் செய்கிறோம்' என்ற அகங்கார எண்ணமே இராது. சொந்தப் பற்றே இல்லாமல் பரம காருண்யம் மட்டுமே அவனுடைய காரியங்களில் இருக்கும். வெளியே பார்க்கிற காரியம் கடுமையாக இருந்தாலும் கூட, உள்ளுக்குள்ளே அதுவும் பரம காருண்யம் தவிர வேறாக இராது. மகா யோகியான பரமேஸ்வரன் இப்படித்தான்



சம்ஹாரம் செய்கிறார். நமக்கு அது கொடுமையாகத் தெரியலாம். ஒவ்வொரு ஜீவனும் எத்தனை பாப ஜீவனாயிருந்தாலும் சிறிது காலமாவது கர்ம கதியிலிருந்து விடுதலை அடைந்து தன்னிடம் லயித்திருப்பதற்கு அவர் சம்ஹாரம் செய்கிறார். தினமும் நமக்குத் தூக்கத்தைக் கொடுத்து, அந்த நேரத்தில் சுக தூக்கங்களிலிருந்து நமக்கு விடுதலை தருகிற மாதிரி, இந்தச் சரீரம் விழுந்த பின்னும் கொஞ்ச காலம் சிரம பரிகாரம் தருகிறார். தினமும் தூங்கிவிட்டு மறுநாள் விழித்துக் கொண்டு பழையபடி நல்லது கெட்டதுகளில் விழுகிற மாதிரி இச் சரீரம் போய்ச் சிரம பரிகாரம் ஆனபின் இன்னொரு சரீரத்தில் விழித்துக் கொள்கிறோம். இந்த அலைச்சல் புனரபி மரணம்- கூடாது. இந்தச் சரீரம் போனால், இன்னொரு முறை சரீரம் வரக்கூடாது. அப்படிச் செய்து கொள்ள வேண்டும். கட்டுப்பாடு, ஒழுங்கு, பரம கருணை, தபஸ், பூஜை, யக்ஞம், தானம் எல்லாம் அதற்குத்தான், குழந்தையாக இருக்கிற காலத்தில் இருந்தே இவற்றில் எல்லாம் பழக்கம் வேண்டும். அப்படிப் பழகினால்தான். கோடானுகோடி ஜனங்களை இந்த மாதிரி படிப்படியாக உயர்த்துவதற்கு முயன்றால்தான் எங்கேயாகிலும் ஒரு யோகி, ஒரு ஞானியாவது பூரணமாக உண்டாவார். அப்படி ஒருத்தர் உண்டாவதுதான் இத்தனை மனுஷ்ய சிருஷ்டிக்கும் பலன்."

ஆகவே, நிம்மதியற்ற மனிதனாக நீங்கள் இல்லாமல் ஒரு யோகியாக, ஞானியாக மாறுங்கள்.

கோடிக்கணக்கான மக்களைப் பழக்குவதற்குக் குருவாக மாறுங்கள்.

இந்திய சமுதாயத்தை ஆனந்த மயமான சமுதாயமாக்க ஒத்துழையுங்கள்.

உள்ளத்தில் உண்மை ஒளியைக் காண்பதற்கு உலகத்திற்கு வழிகாட்டுங்கள்.

