சிந்தனைப் பந்தாட்டம்

கவிஞர்
Dr. எஸ். நவராஜ் செல்லையா

சசி

சிந்தனைப் பந்தாட்டம்

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt. D.Ed., FUWAI,

வெள்ளிவிழா ஆண்டு 1970-95

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

8, போலீஸ் குவாட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை-600 017.

முதற்பதிப்பு : 1988
இரண்டாம்பதிப்பு : 1996

விலை ரூபாய் 10-00

கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ்
சென்னை-17.

முன்னுரை

எனக்குத் தேவையான ஒன்றை இறைவனிடம் கேட்க வேண்டும் என்ற ஆசை ஒன்று, எனக்குள்ளே தோன்றியது, தூண்டியது.

என்ன கேட்க வேண்டும் என்று முடிவெடுப்பதற்குள், அந்த ஆசையே ஏன் வந்தது என்றாகி விட்டது.

எந்தப் பொருளைப் பற்றி கேட்டாலும், நினைத்தாலும் அதை அனுபவித்தாக வேண்டுமே! பொருளிருந்து என்ன பயன்! அதை அடைந்து, மகிழ்ந்து அனுபவித்திடும் ஆற்றல் வேண்டுமே!

ஆகவே, பொருளைக் கேட்பதைக் காட்டிலும், அவனது அருளைக் கேட்டு, உலகை அனுபவிக்க உண்மையான ஆதாரமான உடலைக் காக்க கேட்டிட வேண்டும் என்கிற ஒரு முடிவுக்கு வந்தேன்.

அதனால், அழகான தேகத்தை ஆற்றலாய் காக்கவே ஆண்டவா வழிகாட்டவா என்று கேட்கத் தொடங்கினேன். ஆமாம். பாடவே தொடங்கி விட்டேன்.

ஆண்டவனை அழைத்து, உடலைக் காக்கின்ற அறிவையும் அந்த உறவையும் கேட்க, நூறு பாடல்களுக்கு மேல் பாடியிருக்கிறேன்,

கம்பன் மகன் அம்பிகாபதியை நோக்கி குலோத்துங்கச் சோழன் கட்டளையிட்டானாம். சிற்றின்பம் கலவாத நூறு பாடல்களைப் பாடு என்று. அவனும் பாடி, இறுதியில் சிற்றின்பப் பாடல் ஒன்று பாடி சிரமிழந்து போனதாக வரலாறு காட்டுகின்ற குறிப்பை, இங்கே நான் நினைத்துப் பார்க்கிறேன்.

கவிஞன் என்றால், கவிதை என்றால், உடனே 'காதலைப் பிடி, காமத்தைப் படி, கவிதையை முடி' என்கிற தோரணையில் தான் காலந்தோறும் வந்து கொண்டிருக்கின்ற 'மாட்சியை' நாம் பார்த்தும் படித்தும் வருகிறோம்.

அதனால் காதலைப் பற்றிப் பாடாத நூறு பாடல் எழுதுவது என்றால் எத்தனை கஷ்டம் என்பது பாடும்போது தான் புரிகிறது.

என் சிந்தனையின் பந்தாட்டமாக நூறு பாடல்கள், சிற்றின்பம் கலவாத, பேரின்பம் விளைவிக்கின்ற பழச் சுவைப் பாடல்கள், இங்கே, இந்நூலில் இருக்கின்றன.

அருந்தமிழ் புலவர் அருணகிரி நாதரின் கவிதை ஓட்டத்தையும், ஔவைப்பாட்டியின் கவிதை எளிமையையும் நினைத்து, மனதில் ஏற்றிக் கொண்டு, கவிதை புனைந்து உங்கள் கரங்களில் இப்பொழுது இறக்கிவைத்திருக்கிறேன்.

படிக்கும் பொழுது என் முனைப்பு எப்படி வடிவெடுத்து வந்திருக்கிறது என்பதையும் நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

தேகத்தைப் பற்றியே தெரிவித்திருக்கிறேன். அதன், ஆண்மையை, ஆற்றலை, அற்புதத்தை, ஆனந்தத்தை, ஆச்சரியத்தை எல்லாம் அருமையாக விவரித்திருக்கிறேன்.

இந்தக் கவிதைகளைப் படித்து முடித்த பிறகு, நீங்களும் என்னைப் போன்ற இலட்சியக் கோட்டைக்குள் நுழைந்து விட்டால், என் மகிழ்ச்சிக்கு எல்லையேது!

பட்டபாட்டின் பலனை பெருமையாகப் போற்றி மகிழ்வேன்.

"எவனொருவன் உடல் வலிமையையும் ஒப்பற்ற ஆரோக்கியத்தின் சுகத்தையும் மனதில் வைத்து செயல்படு கிறானோ, அவன் தவறு செய்யமாட்டான். தயங்குவான். தவறான வழிகளை முடிந்த வரை தவிர்த்துவிடுவான். தாராளமான பண்புகளுக்குத் தலைவனாக விளங்குவான்" இது தான் எனது அனுபவப் படிப்பு. அனுதினம் நினைப்பு.

இந்த இலட்சிய வாழ்வை நீங்களும் வாழவேண்டும் என்ற நம்பிக்கையுடன் இந்நூலை உங்களிடம் வழங்கு கிறேன்.

ஆதாம் சாக்ரட்டீசின் அற்புதமான உழைப்பும், கிரேஸ் பிரிண்டர்சின் நளினமான பணியும் இந்நூலைப் படைத்து வெளியிட்டிருக்கிறது. அவர்களுக்கு என் நன்றியும் வாழ்த்தும்

ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை-17

அன்புடன்
எஸ். நவராஜ் செல்லையா

ஆசிரியரின் அருமையான நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	15 - 00
விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்	11 - 00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	5 - 00
விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	25 - 00
வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	10 - 00
நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	7 - 00
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	8 - 25
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	10 - 00
அனுபவக் களஞ்சியம்	7 - 00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புக்கள்	7 - 00
கோ கோ ஆட்டம்	8 - 00
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	9 - 00
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	10 - 00
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	10 - 00
உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	8 - 00
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	6 - 00
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	5 - 00

விளையாட்டு ஆத்திசூடி	5 - 50
இந்திய நாட்டு தேகப் பயிற்சிகள்	6 - 00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8 - 00
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	6 - 00
விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்	6 - 00
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	5 - 50
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது	9 - 00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	5 - 00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	6 - 50
பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள்	3 - 50
விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி	15 - 00
சிந்தனைச் சுற்றுலா	4 - 50
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	4 - 50
விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	3 - 25
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	8 - 00
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	3 - 25
கைப்பந்தாட்டம்	4 - 00
கால் பந்தாட்டம்	4 - 00
கூடைப் பந்தாட்டம்	4 - 00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4 00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4 - 00
பூப்பந்தாட்டம்	5 - 00
மென் பந்தாட்டம்	6 - 00
வளையப் பந்தாட்டம்	2 - 50

சடுகுடு ஆட்டம்	10 - 50
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	4 - 00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	6 - 00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	5 - 00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5 - 00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4 - 00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3 - 25
விளையாட்டு விருந்து	5 - 00
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	5 - 00
விளையாட்டு அமுதம்	3 - 00
விளையாட்டு உலகம்	3 - 00
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	3 - 50
விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை	4 - 00
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	4 - 50
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	5 - 00
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	6 - 00
பாதுகாப்புக் கல்வி	2 - 50
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	5 - 50
Quotations on Sports and Games	7 - 00
General Knowledge in Sports and Games	1 - 25
How to break Ties in Sports and Games	3 - 00
நமக்கு நாமே உதவி	7-00
அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	7.00
தமிழ்நாட்டு சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்	16-00

நவனின் சிந்தனைப் பந்தாட்டம்

பிறப்பினை அறிகிலோம்;
பிறந்ததை அறிகிலோம்;
பிறந்ததோ வாழ்ந்திடத்தான்!

இறப்பினை அறிகிலோம்;
என்றென்று அறிகிலோம்
இருப்பதோ வாழ்ந்திடத்தான்!

மறப்பினும் மறுநொடி
மனதிலே வருவதோ
மணியான வாழ்க்கை முறைதான்!

நிரப்பினும் நிரம்பாத
நெடுங்கடல் போல ஒரு
நெஞ்சத்தை திருப்தியுறத்தான்!

துறப்பினும் தொடர்ந்திடும்
துரத்திடின் சேர்ந்திடும்
துன்பத்தைத் தொலைத்துவிடத்தான்!

சிறப்பான வாழ்க்கையில்
தினம் மகிழ்ந்தாடிட
சிரமங்கள் மேற்கொள்ளத்தான்!

வரப்புயர என்றாளே
ஔவையும்! மனிதர்க்கு
வாழ்வுயர என்செய்குவோம்?

வரமான வாழ்க்கையைத்
தரமாக வாழவே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

உறவுகள் ஆயிரம்
உலகினில் துணைவரும்!
உண்மையில் துணை அல்லவே!

உரிமைகள் ஆயிரம்
உலவியே நிதம் வரும்
உழன்றாலும் சதம் அல்லவே!

அறிவுக்கு ஆயிரம்
அனுபவத் தொடர் வரும்
அடைந்தாலும் தரமல்லவே!

ஆசைக்கு ஆயிரம்
கனவுகள் சுகம் வரும்
அமைதிக்கு இடமில்லையே!

அறம் பொருள் இன்பத்தால்
ஆனதே வாழ்க்கையும்.
அதை பேசும் மனிதனிடமோ

ஆண்மையும் ஆற்றலும்
அழகுடல் வலிமையும்
அருப்பினால் தானே வரும்!

வரைமுறையாகவே
உடல்காத்து வாழ்வதே
வாழ்க்கையின் இன்பம் அன்றோ!

வரமான வாழ்க்கையைத்
தரமாக வாழவே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும்
இடையிலே போராடும்
போராட்டமே வாழ்க்கைதான்!

பிடிக்காத சம்பவம்
பிரளயம் போல் வரும்
பேதங்களே வாழ்க்கைதான்!

உரைப்புக்கும் இனிப்புக்கும்
உரைகூற முடியாத
உணர்வுகளே வாழ்க்கைதான்!

உண்மைக்கும் பொய்மைக்கும்
இரைபோட முடியாத
ஊடாட்டமே வாழ்க்கைதான்!

இரப்பைக்கு அடிமையாய்
இடர்படும் கொடுமையின்
ஏற்றமே இல்வாழ்க்கைதான்!

இங்கொன்று ஆங்கொன்று
என்றொரு இன்பத்தை
இறைப்பதும் வரும்வாழ்க்கைதான்!

அரைக்கும் அக்காலனின்
எந்திர வாய்க்குள்ளே
அடையாத விளையாட்டுத்தான்!

அசைபோடும் வாழ்க்கையை
இசைவாக வாழவே
ஆண்டவா வழிகாட்ட வா!

விண்ணிலும் மண்ணிலும்
நீரிலும் நிலத்திலும்
விளங்கிடும் உயிர்கள் கோடி!

விளங்கிடும் உயிர்களில்
கிளர்ந்தவன் ஆள்கிறான்
மனிதனே முதன்மை சூடி!

வண்ணமும் வடிவமும்
வளர்ந்தாடும் நளினமும்
வாய்த்தது மனித ஜாதி!

வாய்மொழி பேரெழில்
சிரிப்போடு சிந்தனை
வாய்ப்பதே மனித நீதி!

எண்சாண் உடம்பிலும்
ஏற்றமும் தோற்றமும்
எங்கணும் பொலிந்திருக்கும்!

எந்நாளும் வல்லமை
இயல்பான ஆளுமை
ஏற்றமாய் கிளர்ந்திருக்கும்!

அன்றாடம் காப்பதும்
அதற்குரம் அளிப்பதும்
அறிவுளோர் கடமையன்றோ!

அறிவோடு கடமையை
செறிவோடு செய்யவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

போகின்ற உயிரையே
பிடித்தே நிறுத்துவோர்
புவியிலே யாருமிலையே!

பொழிகின்ற மழையையும்
புயற்காற்றை தீயையும்
போக்குவார் யாருமிலையே!

வேகின்ற உடலினை
மண் தின்னும் பாண்டத்தை
விரும்பியே காப்பதுமேன்!

வேளைகள் வரும் வரை
விரட்டுவோம் காலத்தை
விளம்புவோர் இருக்கின்றாரே!

போகின்ற உயிரையும்
வேகின்ற உடலையும்
பொறுப்பாகக் காப்பதும் ஏன்!

புதுமையைப் படைக்கின்ற
உடலையும் உயிரையும்
புண்ணாக்கல் மடமையன்றோ!

ஆகிடும் சுவைகளை
ஆயிரம் அளிக்கின்ற
அமுதநல் சுரபியன்றோ!

அறிவுடன் உடல்தனை
அனுதினம் காத்திட
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

அலைகடல் துரும்பாக
ஆலையில் கரும்பாக
ஆனதே வாழ்க்கையென்பார்!

அனலிலே மெழுகாக
அடுப்பிலே விறகாக
அழிவதே யாக்கை என்பார்!

மலையிலே வழியாக
மடுவிலே சுழியாக
மலைப்பதே வாழ்க்கையென்பார்!

மணற் காடு பாலைதான்
அனலாடும் சூளைதான்
மனிதரின் வாழ்க்கை யென்பார்!

கலைஎழில் காட்டிடும்
கவர்ச்சியைக் கூட்டிடும்
காட்சியை யாரும் பேசார்!

கட்டுடல் தன்னிலே
கனிந்திடும் வலிமையின்
களிப்பினை யாரும் பேசார்!

விலையிலா பொருளொன்று
உலகிலே உண்டென்றால்
மாண்புமிக்க தேகமதுதான்!

மாண்பான தேகத்தை
மதிப்போடு காக்கவே
மாதவா வழிகாட்டவா!

திடமான பொருட்களே
திறமாகப் பொலிந்திடும்
தீர்ப்பினை உணர வேண்டும்!

திரளான பொருட்களே
நிறைவாகத் திகழ்ந்திடும்
திண்மையை உணர வேண்டும்!

மூடமான நடைகளும்
முறைபோன விடைகளும்
முழுமையைக் காணுமோதான்!

மூதலான முதலென்று
உடலையே முழுதென்று
முன்னுவோர் ஞானம் பெறுவோர்!

வடம்போல முறுக்கிய
வலுவுள்ள கயிற்றையே
மனிதரும் விரும்பி ஏற்பார்!

வலுவுள்ள உடலையே
வலுவிலே தேடியே
மனிதரும் உறவை ஏற்பார்!

அடம்பிடித் தழுகின்ற
சவலைக் குழந்தையாய்
அரற்றுவோர் உணர்வுபெறவே

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காத்திட
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

நனிச்சுவை சுவையென
பிறர்பொருள் நயந்திடும்
நரிக்குண மனிதருண்டு!

நாடகம் ஆடியே
நஞ்சாகி சாடிடும்
நாகமாய் மனிதருண்டு!

நுனிமரம் ஏறியே
அடிமரம் வெட்டிடும்
நீர்அட்டை மனிதருண்டு!

நூல்பல கற்றாலும்
தூற்றியே வாழ்கின்ற
நுணலான மனிதருண்டு!

உணவே சுகமென்று
உறவையும் கெடுக்கின்ற
ஓநாய்போல் மனிதருண்டு!

உயர்வான உள்ளமும்
உரமான தேகமும்
இல்லாத பேர்களிவர்கள்!

கனிவான துணையென
கட்டுடல் வளர்ந்திடும்
கருத்தினைப் புரிந்துகொண்டால்

காலமும் மாறிடும்
ஞாலமும் திருத்திடும்
கடவுளே வழிகாட்டவா!

கடினமாய் உழைக்கவும்
கவனமாய் பிழைக்கவும்
கருத்தான மனதுவேண்டும்!

களங்கத்தை தவிர்க்கவும்
கண்ணியம் வளர்க்கவும்
களங்காணும் மனதுவேண்டும்!

முடியாத செயலையும்
முடிக்கின்ற திடத்துடன்
முனைப்பான மனதுவேண்டும்!

முணுமுணுக் காமலே
முயற்சிகள் செய்கின்ற
முதலீடு மனதுவேண்டும்!

தடித்தன ஆசைகள்
தரைத்தனப் பேச்சுகள்
தகர்த்திடும் மனதுவேண்டும்!

தடம் பார்த்துப்போகும்
தரம் பார்த்துச்செய்யும்
தன்மையாம் மனதுவேண்டும்!

அடித்தளம் அனைத்துக்கும்
ஆற்றலாம் மனதுக்கும்
அமைந்தது தேகம்தானே!

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காத்திட
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

கூட்டமாய் கூடுவார்!
கூச்சல்கள் போடுவார்!
குதர்க்கமாய் பேசிமகிழ்வார்!

ஆட்டமும் ஆடுவார்
ஆதாயம் தேடுவார்
அசிங்கமாய் ஏசிமகிழ்வார்!

நாட்டு நடப்பையே
நாக்கிலே சுழற்றுவார்
நாளென்று பேசி மகிழ்வார்!

நாட்டங்கள் அனைத்திலும்
நோட்டங்கள் கூட்டுவார்
நாடகம் ஆடி மகிழ்வார்!

மீட்டாத வீணையின்
நரம்பினைப் போலவே
மேனியைப் போர்த்தி வருவார்!

ஊட்டங்கள் இல்லாத
கழனியின் கதிரைப்போல்
உயராது மடங்கி நிற்பார்!

வாட்டங்கள் ஏனென்று
விளங்காத அறிவிலே
வாழ்வையே வருத்திக் கிடப்பார்!

வரமான வாழ்க்கையை
தரமாக வாழவே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

அரும்பிடும் ஆசைகள்
அநியாயம் எனில்
அரும்பாமல் போகட்டுமே!

அடித்தளம் இல்லாமல்
ஆசைப் படுகின்ற
அறியாமை மாறட்டுமே!

குறும்புகள் விளைகின்ற
குதர்க்க மனமதின்
குரங்காட்டம் ஓயட்டுமே!

கோமாளித் தனத்திலே
கூத்தாடும் எண்ணத்தின்
கோணங்கள் நிமிரட்டுமே!

வரம்புகள் இல்லாமல்
வாலாட்டித் திரிந்திடும்
வக்ரங்கள் மாயட்டுமே!

வாழ்வுக்கு அணிகலன்
பண்புகள் அன்புகள்
வலம்வந்து மேயட்டுமே!

உரம்பாய்ந்த உடலில்தான்
உதித்திடும் பண்புகள்
உடலிலே உரமேற்றவே,

உடம்பினை நினைக்கின்ற
நினைவுதா ஆண்டவா!
ஓடிவா வழிகாட்டவா!

உடலுக்கு உறவுகள்
வலிமையும் திறமையும்!
உதவுமோ நலிந்த தேகம்!

உள்ளத்தின் உறவுகள்
ஞானமும் மானமும்!
உதவுமோ குளரும் யூகம்!

கடமையின் உறவுகள்
முனைப்பதும் உழைப்பதும்
காலங்கள் போய் திரும்புமோ!

காலத்தின் உறவுகள்
காரியம் சீரியம்!
கற்பனை காத்து விடுமோ!

உடமையின் உறவுகள்
உரிமையும் கடமையும்!
உட்கார்ந்தால் வந்துவிடுமோ!

உண்மையின் உறவுகள்
நன்மையும் திண்மையும்!
உரைப்பதால் மட்டும் வருமோ!

திடமான தேகத்தால்
தானிதை அடையலாம்!
திரவியம் எனக் கொள்ளலாம்!

தேகத்தைக் காப்பாற்றும்
வழிகளைத் தேடுவோம்!
தெய்வமே வழிகாட்டவா!

பாருக்குள் பார்த்தாலோ
பார்வைக்கு அழகனாய்
பிறந்தவன் மனிதனேதான்!

படைப்புக்குள் சிறந்தவன்
பாங்குகள் நிறைந்தவன்
பகுத்தறிவாளன் அவன்தான்!

நீருக்குள் நீந்துவான்,
நிலத்துள்ளும் அழுந்துவான்
நீள்வானம் தனைஅளப்பான்!

நினையாத காரியம்
நினைத்ததும் முடித்திடும்
நிறைமதி கொண்டவன்தான்!

வேருக்குள் வேர்போல
வினைகளை ஆற்றுவான்;
வித்தைகள் செய்திடுவான்!

விதிமதி என்றவன்
வேதம் படித்தாலும்
வெறி வந்தால்மறந்திடுவான்!

தேருக்கு வடம்போல
உயிருக்கு இடமான
தேகத்தை மறக்கிறானே!

திகைக்கின்ற வாழ்க்கையை
திசைகாட்டி காக்கவே
தேவனே வழிகாட்டவா!

மானாக ஓடலாம்
மயிலாக ஆடலாம்,
மாங்குயில் போல்பாடலாம்!

மலைமீதும் ஏறலாம்,
மடுவிலும் நீந்தலாம்,
மரத்துக்கு மரம்தாவலாம்!

கூனினை நிமிர்த்தலாம்,
கோனையும் வீழ்த்தலாம்,
கொள்கையில் பலம் சேர்க்கலாம்,

குலுக்கிடும் நோய்களின்
குரல்வளை நெறிக்கலாம்,
குறிக்கோளின் தடை நீக்கலாம்!

வீணாக வருத்திடும்
மனதினைத் திருத்திடும்
வேடிக்கையும் காட்டலாம்!

விழியோடும் இடமெல்லாம்
பழிபோடும் மனிதரை
விந்தையாய்த் திருத்திவிடலாம்!

ஆனாலும் இதற்கெல்லாம்
அடித்தளம் தேகம்தான்!
அதனை நாம் மறக்கிறோமே!

ஆதாரம் உடலென்று
அறிவுரை தர இன்று
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

முறியாத மரமென்று
முருங்கையில் ஏறினால்
வீழ்வதும் உறுதியன்றோ!

முறுக்கில்லா நூலினால்
மூட்டையைக் கட்டினால்
முடிவதும் வீழுமன்றோ!

நெறியில்லா கொள்கையில்
நெடுந்தூரப் பயணமும்
நிலைமாறிப் போகுமன்றோ!

நேர்வழி மறந்தவர்
நீள்வழிப் போவரோ
நெருப்பிலே நடப்பதன்றோ!

அறியாமல் தவறுகள்
செய்தவர் பிழைக்கலாம்!
அதன்பின்னும் தொடரலாமோ!

அநியாயம் உடல்தன்னை
மறந்தவர் பிழைப்பது!
அதன்பலன் நோய்களன்றோ!

குறிமாறிப் போகாமல்
கட்டுடல் கொண்டவர்
கோமகன் போல வாழ்வார்!

குலம் மானம் கல்விக்கும்
களஞ்சியம் தேகம்தான்
கோவேநீ வழிகாட்டவா!

வரப்புக்கும் வேலிக்கும்
வகையில்லா வயல்களில்
விளைச்சலோ இருப்பதில்லை!

வளையாத மரங்களும்
பெருமாற்றங் கரையிலே
வாழ்வதோ உறுதியில்லை!

திருப்பங்கள் பலஉண்டு
திகைப்பூட்டும் வாழ்க்கையில்
தேகத்தைக் காத்துக் கொண்டால்!

திசைமாறிப் போகாமல்
திறமையாய் வாழலாம்!
தேடுகிற சுகமும் பெறலாம்!

விருப்பங்கள் பலஉண்டு
வெற்றிகள் தொடருண்டு
வேண்டிய திறனிருந்தால்!

விளையாடும் தேகத்தில்
வளங்கூடி வாழ்ந்தாலே
விதிகூட வழிமாறுமே!

பொறுப்பில்லா மாந்தரோ
புதுப்பாதை என்கிறார்
உடல்தனை வதைக்கிறாரே!

புரியாத மனிதர்க்கும்
பொறுப்பினை ஊட்டவே
புண்ணியா வழிகாட்டவா!

17. அடுப்பிலே காயாத
அருங்குணப் பாலுக்கும்
அதன் நிலை பாழ் பாழேதான்!

அரைக்காமல் கிடக்கின்ற
சந்தனக் கட்டையும்
அதுகட்டை வெறுங்கட்டைதான்!

துடுப்பின்றி மிதந்திடும்
தோணியும் பயனில்லை
தோணியும் வெறுந்தோற்றம்தான்!

தொடர்படி இல்லாத
ஏணியால் பயனில்லை
தோற்றமும் வெறுங் கம்புதான்!

எடுப்பின்றி தேகமும்
எழில் ஆடை உடுத்தினும்
எல்லாமே வெளிவேஷந்தான்!

என்னதான் செய்தாலும்
எதிலுமே ஜெயமில்லை.
என்றுமே துயர் கூட்டம்தான்!

கடுப்பின்றி காரணம்
கண்டுபின் பற்றுவோர்
கற்றவர் பண்பின்மேலோர்!

கடுகளவும் புரியாதோர்
உடல் காத்து வாழவே
கடவுளே வழிகாட்டவா!

18\. முடியில்லா தலையிலே
மலர்சூடி மகிழ்ந்திட
முடியுமோ! முயலலாமோ!

முதலில்லா வியாபாரம்
பெருகுமோ இயலுமோ!
மூடராய் முயலலாமோ!

படியின்றி மாடிக்குப்
போய்வர முடியுமோ!
பாய்ந்தேற முயலலாமோ!

பலகாலம் கிடந்தாலும்
பதரெல்லாம் அரிசியாய்
பக்குவம் பெறமுடியுமோ!

நடிப்பெல்லாம் வாழ்வல்ல!
நாணலும் கரும்பல்ல!
நாட்டத்தில் தெளிவு வேண்டும்!

நலிவில்லா தேகமே
நற்சுவைக் களஞ்சியம்.
நல்லவர் நினைக்க வேண்டும்!

அடிப்படை வலிமையாய்
இல்லாத மேடைக்கு
அலங்காரம் அலங்கோலம்தான்!

அசடாக வாழ்கிறோம்!
ஆண்மையை உடல்பெற
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

19. அலைபாயும் மனதினை
அடக்கவே வேண்டுமெனில்
அறிவுதான் அடக்க வேண்டும்!

அறிவுக்குத் திறமையும்
அடக்கமும் வேண்டுமெனில்
அனுபவம் பெருக்க வேண்டும்!

இலைமறைக் காய்கள் போல்
ஏற்கின்ற அனுபவம்
எண்ணத்தில் படிய வேண்டும்!

எண்ணங்கள் தெளிவுடன்
இடம் பெறல் என்றிடின்
இதயத்தில் வலிமை வேண்டும்!

மலைக்குள்ளும் வழிகளைத்
துளைபோட்டுப் போகின்ற
வலிமையும் மனதுக்குண்டு!

மனம் பெறும் வலிமையோ
வளம்பெறும் தேகத்தின்
மாண்பான பலத்துக்குண்டு!

அலைகடல் நீச்சல் போல்
அன்றாடம் வாழ்விலே
ஆட்டங்கள் போடுகின்றோம்!

ஆனாலும் உடல்தமை
அன்றாடம் மறக்கிறோம்
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

௨0. காற்றிலே மேகங்கள்
கலைவதைப் போலவே
கருத்துக்கள் மறைவதுண்டு!

கரும்பாறை மீதிலே
விழுந்தவோர் விதை போல
காரியம் தொலைவதுண்டு!

சேற்றிலே மோதிய
பந்தினைப் போலவே
செயல்களும் புதைவதுண்டு!

சீரான நூல்கண்டு
சிக்குண்டு கிடப்பதாய்
இலட்சியம் சிதைவதுண்டு!

ஆற்றிலே நாணல் போல்
வளைகின்ற ஆற்றலும்
அதற்கேற்ற எதிர்நீச்சலும்

ஆற்றலாய் இருக்கின்ற
தேகத்தில் விளையுமே!
அதுஒன்றே உரிய வழிதான்!

ஊற்றாக ஊறிடும்
நல்லெண்ண உணர்வுகள்
உரம் பாய்ந்த உடலால் வரும்!

உழைக்கின்ற தேகத்தின்
உண்மையை உணர்த்தவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

21\. வீட்டினைப் பார்க்கிறோம்!
வருடங்கள் கேட்கிறோம்!
வயதென்ன? எனப் பார்க்கிறோம்!

வீழுமா வீழாதா!
வாழுமா பலகாலம்!
வினாக்கள் பல கேட்கிறோம்!

காட்டிலே விதைக்கிறோம்!
கதிர்களை வளர்க்கின்றோம்!
காரியம் பல செய்கிறோம்!

கதிர்களை அறுக்கின்ற
காலத்தைக் கணிக்கின்றோம்!
காரணம் பல சொல்கிறோம்!

நாட்டிலே நடைபெறும்
நற்றொழில் அனைத்துக்கும்
நாள்பார்த்து பயன் சேர்க்கிறோம்!

நாடிடும் பொருட்களின்
நற்றிறம் பார்க்கிறோம்!
நிர்ணயம் நாம் செய்கிறோம்!

கூட்டிலே குடிவாழும்
உயிருக்குக் காலத்தைக்
கூறவே திகைக்கிறோமே!

கூறாமல் காத்திடும்
இறைவனே! நீ வாழும்
கோயிலின் தரம் கூட்டவா!

22. கூரில்லா ஈட்டியும்
குருவில்லா வித்தையும்
கூடினும் பலனில்லை காண்!

குறிகெட்ட முயற்சியும்
குணம் கெட்டப் பயிற்சியும்
குவியினும் பயனில்லை காண்!

வேரில்லா மரங்களும்
விரலில்லா கரங்களும்
விரிந்தாலும் பிடிப்பில்லை காண்!

வீடில்லா மனிதரும்
கூடில்லா பறவையும்
வாழினும் செழிப்பில்லை காண்!

தேரில்லாத் திருவிழா
திரையில்லா மேடையும்
திகழ்ந்தாலும் சிறப்பில்லை காண்!

தேடாத திரவியம்
திறமில்லா காரியம்
சேர்ந்தாலும் செழிப்பில்லை காண்!

சீரில்லா தேகமும்
வீறின்றி போகையில்;
தினம் தினம்களை மாறுமே!

சிறப்பான தேகத்தை
செழிப்பாகக் காக்கவே
தெய்வமே வழிகாட்ட வா!

23. பாலங்கள் ஆற்றுக்கு
பருவங்கள் காற்றுக்கு;
பள்ளங்கள் ஊற்றுக்குத்தான்!

பாவங்கள் மடமைக்கு;
பாரங்கள் கடமைக்கு;
பரிசாகப் பிறந்திடும் தான்!

கோலங்கள் அழகுக்கு;
கோணங்கள் கணக்குக்கு!
கோடிட்டுக் காட்டிடத்தான்!

கோபங்கள் உணர்வுக்கு;
கோஷங்கள் உணவுக்கு
கொலுவைத்துக் காட்டிடத்தான்!

சீலங்கள் செழுமைக்கு;
ஜீவன்கள் முழுமைக்கு;
சிந்தையின் நிறைவிலே தான்!

தீபங்கள் பக்திக்கு;
தேகங்கள் சக்திக்கு;
தினம் தினம் வளர்ந்திடத்தான்!

காலங்கள் போனாலும்
காதங்கள் கடந்தாலும்
கருத்தெலாம் உடல் காக்கத்தான்!

கல்லறை மேடாகக்
காட்டாமல். உடல் எழில்
காட்ட வா இறைவனே வா!

24\. இகழ்ச்சியாய் பேசுவார்!
ஏளனப் படுத்துவார்;
இடியெனச் சிரித்து மகிழ்வார்!

'இவனாலே முடியுமோ?
எதற்கிவன் அலைகிறான்'
எனக்கூறி பழித்து நிற்பார்!

தகராறு நிகழ்த்துவார்
தவறென்று முழக்குவார்;
தரித்திரம் எனச் சுளிப்பார்!

தரைமட்டம் ஆகவே
சாபங்கள் வீசுவார்!
சாடியே அமைதி பெறுவார்;

இகத்தினில் இது போன்று
ஏராள நிகழ்ச்சிகள்
இருந்தன இருக்கும் என்றும்!

எந்த நல் முயற்சியும்
எடுத்த நாள் தொடக்கத்தில்
இப்படித் தான் சிரிக்கும்!

முகத்திலே புன்னகை;
முயற்சியில் வல்லமை
முனைப்போடு தொடர்ந்துவிடுவோம்!

அகலாது வெற்றியே;
ஆண்டவன் சக்தியே!
ஆண்டவா வழிகாட்ட வா!

25. கணக்கில்லா வாணிகம்,
கதையிலா நாடகம்
கரையில்லா ஆறுதானே!

கண்ணிலா ஓவியம்,
கருத்திலா காவியம்,
கசக்கின்ற சாறுதானே!

குணமிலா மதகுரு!
குரலில்லா பாடகன்
கொள்கையில் சேறுதானே!

குளமில்லா தாமரை
குடமில்லா தண்ணீரும்
குறைகாலப் பேறுதானே!

மணமில்லா மாலைகள்
மயக்காத லீலைகள்;
மதியிலா வானம்தானே!

மழைதரா மேகங்கள்
மனம் சேரா ராகங்கள்
வந்தாலும் விரயம்தானே!

அணையென்றால் திடத்துடன்
அலை வெள்ளம் தாங்கிடும்
அது போல நம் தேகமே!

ஆற்றலில் வாழ்கின்ற
அழகான உடல் பெற
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

26. வலிமையே மானிடம்
வலிமையே யாக்கையாம்
வளர்ந்திடும் பெருஞ் செல்வம்தான்!

வலிமையே வாழ்க்கையாம்
வலிமையே மாமதம்
வானூறும் எழில்மதி தான்!

பொலிவான அழகையும்
பூரிப்பும் புதுமையும்
பொங்கிடச் செய்வதே தான்!

பொதுவாக இளமையும்
புறம்போக முதுமையைப்
போக்கிடும் பொன்மேடை தான்!

நலிவாக்கும் நோய்களும்
நரையாக்கும் குறைகளும்
நெருங்காமல் உடல்காக்கும் தான்!

நலமான நாட்களை
நயந்தேந்தி வளர்த்திடும்
நல்லதோர் நிறை சுகம்தான்!

வலிமையே தெய்வம்தான்
வலிமையால் உய்வோம் நாம்
வலிமையை நாடிப் பெறுவோம்!

வரமான வாழ்க்கையை
தரமாக வாழவே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

27. ஊருக்கு ஊர் சென்று
உயரத்தில் பார்த்தாலும்
ஒருவானம் ஒரேவானம் தான்!

உலகத்தின் ஒளிக்கெலாம்
ஒரு சோதி ஆனவன்
ஒப்பற்ற சூரியன்தான்!

யாருக்கும் ஏற்றாற்போல்
இலக்கியம் படைத்தவன்
எதிர் இலா வள்ளுவன்தான்!

யாதுமே ஊரென்று
எவருமே உறவென்று
இயம்பினோர் தமிழர்கள் தான்!

பேருக்கு இல்லாமல்
புறம் போக்கித் தள்ளாமல்
பேணுவோர் பெருமை பெறத்தான்!

பேறாகப் பெற்றதோர்
பெருமையாம் நம் தேகம்
பெருவானம் சூரியன் தான்!

நேருக்கு நேரில்லா
நிறைகாம தேனுவாம்
நல்சுரபி நம் தேகம்தான்!

நெஞ்சாரக் காக்கவே
நிறை வாழ்வு வாழவே
நேசனே வழிகாட்டவா!

28. படிக்காத வேதமும்
நடக்காத பாதமும்
பயனில்லை பயனில்லையே!

படைக்காத சாதமும்
ரசிக்காத கீதமும்
பலனில்லை பலனில்லையே!

முடிக்காத நாவலும்
முடையாத கூடையும்
மூளிதான் ரசிப்பில்லையே!

முளைக்காத விதைகளும்
நீரில்லா நதிகளும்
மோசமே மதிப்பில்லையே!

மிடுக்கில்லா தேகமும்
விடைகாணா யூகமும்
மேவினும் பெருமையிலையே!

மிருகம் போல் வாழ்வதும்
மேனியை இகழ்வதும்
மேலோரின் வாழ்க்கையிலையே!

அடுக்கடுக்காகவே
ஆனந்தம் அளித்திடும்
அற்புதம் நம் தேகம் தான்!

அறிவான வாழ்க்கையை
அன்போடு வாழவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

29. அனுபவப் பாடுகள்
அளவான கோடுகள்
அழகான ஓவியம் தான்!

அறிஞரின் பாடுகள்
அளித்திடும் ஏடுகள்
அறிவூட்டும் ஜீவிதம் தான்!

அணு அணு வாகவே
அறிவுடன் முயற்சிகள்
ஆக்கிடும் பெருமைகள் தான்!

அடிபட்டு விழுந்தாலும்
அஞ்சாது செயல்படின்
அவைகளே திறமைகள் தான்!

நினையாத நேரத்தில்
நினைப்பவை நடந்திடும்
நிலைமையே நம் வாழ்க்கை தான்!

நினைப்பதை எல்லாமும்
நல்லதே ஆனாலும்
நிகழ்வதும் நன்மையே தான்!

மனம் போல வாழ்க்கைக்கு
மார்க்கமே தேகம் தான்
வலிமையை ஏற்றி வாழ்வோம்!

வரமான வாழ்க்கையை
தரமாக வாழவே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

30. வரிசையாய் எறும்புபோல்
வழிபார்த்துச் சென்றிடும்
வளமான ஒழுங்கு வேண்டும்!

வழவழப்பாக்கியே
வழி போகும் நத்தையின்
வலிவான பொறுமை வேண்டும்!

தரிசான நிலங்களாய்
தவறிப் போய் கிடக்காமல்
தரம்பேணும் நெஞ்சம் வேண்டும்!

தன்னையே பெரிதென்று
தருக்கித் திரிகின்ற
தற்போதம் நீங்க வேண்டும்!

நெரிசலில் நசுங்கிடும்
தாயற்றக் குழந்தையின்
நிலைமையில் நினைவு வேண்டாம்!

நிறை அறம் காக்கவும்
நிதம் சினம் போக்கவும்
நிறைவான நெஞ்சம் வேண்டும்!

மரித்திடும் தேகம் தான்!
மரித்திடும் நாள் வரை
மனம்போல வாழ்வுபெறவே

வரமான வாழ்க்கையை
தரமாக வாழவே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

31. செல்லாத நாணயம்
செயல்படா நாநயம்
சீக்கிரம் மதிப்பிழக்கும்!

சீரில்லா ஆலயம்
சிறப்பில்லா கவிநயம்
சேர்ந்தாலும் மதிப்பிழக்கும்.

கல்லாதார் உறவுகள்
கடன்காரர் 'நெளிவுகள்'
கண்டாலும் பயமளிக்கும்!

கருநாகக் கவர்ச்சிகள்
கன்னியின் வளைவுகள்
காட்சியே துயரளிக்கும்!

பொல்லாத உலகமே
போதுமே வாழ்வென்று
புலம்புவோர் நிறையவுண்டு!

புதுமைகள் படைத்திடும்
பூமலர் மேடை தான்
புகழ்தரும் நமது தேகம்!

நல்லதோர் வாழ்க்கைக்கு
நலமான தேகமே
நடமாடும் கலைக் கழகமே!

நலமான வாழ்க்கையை
நலமாக வாழவே
நாதனே வழிகாட்டவா!

32. அதிகாலை எழுச்சியும்
அதிகாலைப் பயிற்சியும்
ஆனந்தம் ஆனந்தமே!

அறிவான பயிற்சியும்
அது தரும் உணர்ச்சியும்
அனுராகம் அனு ராகமே!

முதிராமல் உடலையே
முடிபோட்டுக் காத்திடும்
மோகனம் இசைகானமே!

மூளையில் வளர்ச்சியும்
வேலையில் எழுச்சியும்
முதல் பெறும் நிதிகாணுமே!

பதறாமல் காரியம்
சிதறாமல் செய்திடும்
பயிற்சியை பயிற்சி தருமே!

பல முறை தோல்விகள்
பாய்ந்தாலும் இறுதியில்
வென்றிடும் உறுதி தருமே!

குதித்தோடி உதவவும்
குணத்தோடு பழகவும்
கொள்கையில் வலிமைதருமே!

கோடியாய் நலம் தரும்
கோயிலாய் உடலையே
காத்திட வழிகாட்டவா!

38. இரும்பான திண்மையும்
எழிலான தன்மையும்
இருப்பதே நல்ல தேகம்!

எல்லார்க்கும் மென்மையும்
எந் நாளும் உண்மையும்
இருப்பதே நல்லஉள்ளம்!

கரும்பான வாய்மொழி
கருணையைத் தரும்விழி
காட்டுமே நல்ல காட்சி!

கலங்காத நெஞ்சுடன்
கடமைகள் செய்வதே
கடவுளின் நல்ல சாட்சி!

பெரும்பாலும் மனிதனே
பேரின்பப் பொக்கிஷம்
பணமல்ல பணமல்லவே!

பேசுவோர் பேசட்டும்
பணமென்றே அலையட்டும்!
பணம் ஒன்றே வாழ்வல்லவே!

அரும்பெரும் செல்வந்தர்
அவனியில் யாரெனில்
ஆண்மையில் உடல் கொண்டவர்!

அழகான தேகத்தை
அறிவோடு காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

84\. நடைமுறை வாழ்க்கையில்
நல்லவர் ஆகவே
நடப்பதே நல்ல மதம்தான்!

நாடிய பிறர்க்கெலாம்
நல்லதைச் செய்திட
நயப்பதும் நல்ல மதம்தான்!

கொடை மனம் கொள்வதும்
குணத்தோடு சொல்வதும்
கோடாத நல்ல மதம்தான்!

குன்றேறி நின்றாலும்
கொடுமதம் கொள்ளாதே
கொள்கையே நல்ல மதம்தான்!

தடை வந்து தாக்கினும்
தன்னலம் பேணாத
தன்மையே நல்ல மதம்தான்!

தங்கங்கள் கிட்டினும்
தன்னிலை திரியாத
தவநிலை நல்ல மதம்தான்!

இடையூறு தவிர்த்திடும்
இன்னலை மாற்றிடும்
எஃகு மனம் எஃகுடலில்தான்!

எஃகுடல் காணவே
இம்மதம் பேணவே
இறைவனே வழிகாட்டவா!

35. அறியாமை விதைத்திடும்!
ஆணவம் வளர்த்திடும்
அவசரம் விரைவாக்கிடும்!

அலங்கோலம் காத்திடும்!
அநியாயம் விளைத்திடும்
அவதிகள் பலனல்லவோ!

நெறியோடு நினைவுகள்
நிலையோடு சேரவே
நிறைவான அனுபவங்கள்

நிறைவோடு ஏந்தவே
நிம்மதி நீந்தவே
நேர்வதோ பணிவிலேதான்!

இறைவனின் படைப்புகள்
எழிலான உலகினில்
எங்கெனும் இருப்பதைப்பார்!

எங்கெங்கு நல்லவை
இருப்பதைக் கண்டதும்
எடுத்துக்கொள், திருப்தியைப்பார்!

முறையான முடிவுகள்
முகிழ்த்திடும் உள்ளமோ
வலிமையாம் தேகத்திலே!

முனைப்போடு தேகத்தை
முறையோடு காக்கவே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

36. விளையாட்டைப் புகழ்கிறோம்!
விளையாடச் சொல்கிறோம்!
வீட்டார்கள் ஏற்கவில்லையே,

விளையாட்டே வாழ்வுக்கு
வழிப்பாதை என்கிறோம்!
விண்ணப்பம் ஏறவில்லையே!

சுளைபலா என்கிறோம்!
சுகம் தரும் என்கிறோம்!
சுற்றமோ ரசிக்கவில்லையே!

சுடரேற்றப் பார்க்கிறோம்!
தீபங்கள் வைக்கிறோம்!
தீபத்தில் சுடரில்லையே!

விளையாத தரிசுக்கு
வேலிகள் வைக்கிறோம்!
விரும்பியது கிடைக்கவில்லையே!

விரைவான முன்னேற்றம்
வரும் என்று கூறினோம்!
விளைவுகள் சகிக்கவில்லையே!

களைகள்தாம் வளர்ந்ததோ!
பதர்களே மலிந்ததோ!
காரணம் தெரியவில்லையே!

கறைபோக்கும் இறைவனே!
குறைபோக்கும் வழிகளை
கூறியே வழிகாட்டவா!

37. மேகங்கள் போலவே
மேன்மையாய் பரவலாம்
மேலான நலமிருந்தால்!

மேளங்கள் போலவே
தாளங்கள் முழக்கலாம்
மிடுக்கான உடலிருந்தால்!

ராகங்கள் போலவே
இனிதாக இசைக்கலாம்
எழிலான உடலிருந்தால்!

ராஜாதி ராஜன்போல்
நாளெல்லாம் நடக்கலாம்
ரம்யமாய் உடல் இருந்தால்!

வேகங்கள் சேர்க்கலாம்
வெற்றியைப் பார்க்கலாம்!
விளையாடும் வளமிருந்தால்!

வேதனை போக்கலாம்
விரட்டும் நோய் நீக்கலாம்
விளையாட்டைப் புரிந்துகொண்டால்!

ஆகட்டும் பார்க்கலாம்
அதற்கென்ன என்பார்கள்
அப்புறம் உடல் மறப்பார்!

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

38. தவறுகள் சரியென்று
தருகின்ற நியாயங்கள்
தருமத்தை அழித்துவிடுமே!

தவறுதான் நெறியென்று
தலைமுறை நினைப்புக்கள்
தறுதலையை வளர்த்துவிடுமே!

அவதூறு செய்வதில்
ஆனந்தம் காண்போர்க்கு
அது எதிரி ஆகிவிடுமே!

அநியாயம் அலங்கோலம்
அரை குறை ஞானங்கள்
அவனியை ஆண்டுவிடுமே!

சுவரின்றி சித்திரம்
தீட்டிடும் புகளுர்கள்
சுயலாபம் நோய்களாமே!

சுதிமீட்டித் தருகின்ற
சதிவேகம் தோற்றிடும்
சதியிலே அவர் மாய்வரே!

அவதிகள் தீர்ந்திட
ஆன்மபலம் நிறைந்திட
அரிய வழி உடல் காப்பதே!

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

29. ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்!
உறுப்புகள் வியர்க்கலாம்!
உடலெல்லாம் தூய்மையாகும்!

உழைக்கின்ற உறுப்புக்கள்
உறுதியாய் மாறிடும்
உணர்வுகள் வாய்மையாகும்!

தேடுங்கள் பார்க்கலாம்
திரவியம் சேர்க்கலாம்
திறங்களில் சுகம் காணலாம்!

தினம் தினம் மலர்ச்சிகள்
திடமாகிக் கூடிடும்
தீமைகள் தனைச்சாடலாம்.

கூடுங்கள் ஈர்க்கலாம்
கொள்கையை உயர்த்தலாம்
கோணலை நாம் நீக்கலாம்!

கூடாத குணங்களை
குறைசெயல் போக்கலாம்
குன்றேறிப் புகழ் சேர்க்கலாம்!

ஆடுங்கள் பார்க்கலாம்
ஆனந்தம் சேர்க்கலாம்
அற்புதம் நாம் விளைக்கலாம்!

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காத்திட
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

40. உலகென்னும் அடுப்பிலே
ஓயாமல் எரிவது
உடலென்னும் எரிபொருள் தான்!

உணர்வென்னும் கணப்பிலே
ஓதுங்காது வேகுவது
உளம்எனும் மெய்ப்பொருள்தான்!

பலகாலம் தொடர்ந்திடும்
பாத்திரம் தேகத்தைப்
பார்த்து நாம் காத்துக்கொண்டல்,

பயன் யாவும் சேர்ந்திடும்
பலம்கூடித் தேர்ந்திடும்
பரம்பொருள் துணை தந்திடும்!

விலகாமல் செழித்திடும்
வேரூன்றி அழித்திடும்
வெறும் தீயப் பழக்கமெல்லாம்

விரும்பவே வைத்திடும்
விளையாடச் செய்திடும்
வலிமையைக் கொய்துவிடுமே

நலம்காண முயலுவோம்
நல்மனம் தேடுவோம்
நல்மனம் நல் உடலில்தான்!

நாளெல்லாம் நினைத்தாலும்
நடைமுறை மறக்கிறோம்
நாதனே நினைவூட்டவா!

41. பயன்பட வேண்டும் நாம்!
பயன்தர வேண்டும் நாம்!
பயன்பெறும் வழி என்னவோ?

பலப்பட வேண்டும் நாம்
பலன்தர வேண்டும் நாம்
பலனுறும் வழி என்னவோ?

நயம்பட வேண்டும் நாம்
நயம்தர வேண்டும் நாம்
நலமுறும் வழி என்னவோ?

நலம்பெற வேண்டும் நாம்
நலன்தர வேண்டும் நாம்
நலனுறும் வழி என்னவோ?

இயம்பினால் எளிதுதான்
இதயமும் மகிழும்தான்
என்றாலும் ஏற்பாரில்லை?

இப்பயன் யாவையும்
எளிதுறக் கொடுப்பதோ
இனிய நல் தேகம் தானே!

அயர்விலா ஆற்றலும்
அருவிபோல் ஆண்மையும்
அளிக்கும் நல் தேகம் தானே!

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காத்திட
ஆண்டவா வழி காட்டவா!

42. அழையாத விருந்தாளி
அகலவாய் பெருந்தாழி
அநியாய நோய்களன்றோ!

ஆண்மையை மறைத்திடும்
ஆயுளைக் குறைத்திடும்
அலங்கோலப் பேய்களன்றோ!

பிழை செய்ய வேண்டிடும்
பெருந் துன்பம் தோண்டிடும்
பிணியுடல் கொடுமையன்றோ!

பிணைக்கைதி போலவே
பின்னோடச் செய்திடும்
பேரறிவு கொய்யுமன்றோ!

நுழைவாயில் ஆகுமே
நுரையீரல் சாகுமே
உயிர்க்காற்று குறைந்து போனால்!

நுண்வழி ஒன்றுதான்
நிறை உடல் பயிற்சிதான்
நுரையீரல் நிறைத்து விடவே!

உழைக்கின்ற ஆசையை
ஒட்டியே மகிழ்கிறோம்
உடலினை சுமையாக்கியே!

உடலுக்குப் பயிற்சியை
உண்மையாய் தந்திட
உலகனே வழிகாட்டவா!

43. சமயத்தில் உதவிய
சாந்தியை அளிப்பதால்
சமயம் என்றழைத்தனரோ!

சந்தினைக் காட்டியே
சாகசம் செய்வதால்
சந்தர்ப்பம் என்றனரோ!

அமைந்திரு திகழ்ந்திரு
அது உன்னை உயர்த்திட
அமைதி என்றழைத்தனரோ!

ஆண்டுமவன் இருப்பதால்
ஈண்டுமவன் இருப்பதால்
ஆண்டவன் என்றனரோ!

சமயமாம் சாந்தியாம்
சந்தர்ப்பம் அளிப்பதாம்
செகத்திலே துணையாவதாம்!

சகலமாம் தெய்வமாம்
சக்தியின் பீடமாம்
சுரபியாம் நமது தேகம்!

இமயமாம் இன்பமாம்
எழிலகம் நமது உடல்
இதுவன்றோ சதமுமன்றோ!

இனிக்காலம் தாழ்த்தாமல்
இறையுடல் காக்கவே
இறைவனே வழிகாட்டவா!

44. தேனிலே வேப்பங்காய்
தினம் ஊறிக் கிடந்தாலும்
தேன் சுவைப் பெற்றுவிடுமோ!

தேரிலே மரக்கட்டை
தினம் ஏறிக் கிடந்தாலும்
தெய்வச்சிலை ஆகிவிடுமோ!

வானேறிப் பறந்தாலும்
ஊர்க்குருவி குருவிதான்
வான் பருந்து ஆகிவிடுமோ!

வழியெல்லாம் அசைந்தாலும்
வண்ணம் கருப் பென்றாலும்
வீட்டெருமை களிறாகுமோ!

ஊனிலே உடையிலே
உருவத்தில் வாழ்விலே
உடல் கொண்டால் மனிதராமோ!

ஊற்றாக வலிமையை
உயிராகத் திறமையை
ஓம்புவோர் மனிதரன்றோ!

வீணிலே உடல்தனை
வருத்தியே வாழ்வரோ
மேன்மக்கள் உடல் காப்பரே!

மேன்மக்கள் ஆகவே
மேனியைக் காக்கவே
மூலவா வழிகாட்டவா!

45. சலனத்தின் சிந்தையில்
சலிப்புகள் மிகுந்திடும்
சாந்தியே விட்டே கூறுமே!

சமுதாயச் சந்தையில்
சாமர்த்தியம் ஒன்றுதான்
சடுதியில் விலைபோகுமே!

மலிவான ஆசைகள்
மரணத்தின் வாசலில்
விரைவாக அழைத்தோடுமே!

மதமான மலங்களோ
மனிதரை மிருகமாய்
மாற்றியே சிரித்துவிடுமே!

வலம்வரும் பண்பெலாம்
வயமுறும் தேகத்தில்
வடிகாலாய் ஆகி வருமே!

வசமான தெம்பெலாம்
வழிந்தோடிப் போகையில்
வாழ்வெலாம் கசப்படையுமே!

அலர்ந்திடும் ஆற்றலும்
அறிவான ஆண்மையும்
ஆனந்த வாழ்வு தருமே!

அருமையாம் வாழ்க்கையை
பெருமையாய் வாழவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

48\. வயதை ஏன் பார்க்கிறீர்!
வயதுக்கும் வாழ்வுக்கும்
வரப்புகள் ஏதுமில்லை!

வாழ்வுக்கும் மகிழ்வுக்கும்
வளமான தேகம் தான்
வயது தான் தடுப்பதில்லை!

குயில் பாடும் வசந்தத்தின்
குளிர் கால காலையே
கட்டான உடற்கோலமே!

கோடையின் தென்றலே
கொல்லி மலைச் சாரலே!
கொடுப்பதோ சுக ஜாலமே!

கயல் விழி வேகம் தான்
கவர்கின்ற ராகம் தான்
காணாத இன்பங்களே

கவி பாடும் இளமையை
கைக்குள்ளே வைக்கலாம்!
கனிவோடு நாம் காக்கலாம்.

வயதை ஏன் பார்க்கிறீர்!
வாழ்வையே நேர்மையாய்
வாழ்ந்தாலே இளமை தானே!

வாலிபம் தொடரவே
வான் சுகம் வளரவே
வல்லவா வழிகாட்டவா!

49. முதுமையை நாடியே
மூடராய் பறப்பதேன்?
முதற்பணி உடல்காப்பதே!

முழுமையைத் தேடிடும்
இளமையைச் சேர்ப்பதே
மணிஉடல் நலம்பார்ப்பதே!

பதுமையைப் போலவே
படுத்துண்டு கிடப்பதோ
பேருடல் காப்பதல்ல!

பாங்குடன் வியர்வையும்
பழகிடும் உழைப்பையும்
பண்புடன் பொழிவதால்தான்!

புதுமைகள் படைத்திடும்
புரட்சித்தாய் தேகமே
புரிந்தவர் பயனடைந்தார்!

புரியாத பேர்களோ
புலிக்கூண்டில் கிடப்பவர்
போலவே நலிந்துபோனார்!

இதமான இயற்கையை
இனிமையாம் உலகத்தை
இறைவனே தந்துவைத்தான்!

இன்பமாய் வாழவே
என்றென்றும் மகிழவே
இறைவனே வழிகாட்டவா!

50. வாத்துகள் அன்னமாய்
மாறுமோ; சேறுகள்
வண்ணமாய் மாறிவிடுமோ!

வளைமுட்டிக் கழுதைகள்
வாளிப்புக் குதிரையாய்
வாழ்நாளில் மாறிவருமோ!

பாத்திகள் ஆகியே
பயிர்களை விளைக்கவே
பாறைகள் பதங்கள்பெறுமோ!

பாட்டிகள் ஒப்பனை
பண்ணியே முயன்றாலும்
பருவப்பெண் ஆகமுடியுமோ!

வாத்தியார் வம்புகள்
மாணவர்போல் செய்தால்
மானமும் மதிப்பும்வருமோ!

வால்ஆடி குதித்தாலும்
முகம்போன்ற அழகுடன்
வாய்க்கின்ற பெருமையுறுமோ!

ஆத்திரம் கொள்கிறார்
அருமையே உடலென்றால்
அதற்கீடு உலகிலெதுதான்?

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

51. எதிர்பார்க்கும் இன்பமோ
எதிரிலே தெரிந்தாலும்
ஏமாற்றி ஒளிந்துகொள்ளும்!

எதிர்பாரா துன்பமோ
இன்னுயிர் உறவுபோல்
எடுப்பாக வந்துதுள்ளும்!

புதிரான சம்பவம்
புரியாத சமயத்தில்
புலிபோல பாய்ந்துகொல்லும்!

புரிகின்ற செய்தியும்
புளிப்பான அர்த்தத்தில்
புரியவே வைத்துச்செல்லும்!

குதிர்போல கனவுகள்
குதிரையாய் குதித்தாலும்
கிடைப்பதோ கொட்டாவிதான்!

கும்மாள நினைவுகள்
கொப்பளித் தாலுமே
குமையுமோ! புகைஆவிதான்!

முதிராத அறிவிலே
முளைக்கின்ற செயல்களோ
மூளையைக் குழப்பி விடுமே!

முன்னறிவோடு நாம்
முனைப்புடன் வாழவே
மூலவா! நலம்காக்கவா!

52. துடுப்பிலே வலுவில்லா
தோணியும் நீரிலே
துரிதமாய் பயணம்போமோ'

தேகத்தில் வலுவின்றித்
திகைத்திடும் மனிதரும்
திறமுடன் வாழப்போமோ!

அடுப்பிலே விறகாக
அனல்தந்து எரிகின்ற
ஆற்றலே அரும்பயன் தான்!

அடுப்பிலே காகிதம்
அவசரச் சாம்பலாம்
அதனாலே பயன் என்னவோ!

படைப்பிலே உருவங்கள்
பார்த்தாலும் ஒன்றுதான்
பலமன்றோ பிரித்துக்காட்டும்!

பலஹீன மனிதரோ
பயன்படா தொழிவரே!
பிறர்க்கவர் சுமைகளன்றோ!

எடுப்பாக வாழவும்
ஏற்றமாய் திகழவும்
எழில் ஆண்மை தேகம்வேண்டும்!

எழிலாக வாழவே
எந்நாளும் மகிழவே
இறைவா நீ வழிகாட்டவா!

53. கழனியில் உழவுபோல்
கைபடும் முழவுபோல்
கடமையில் உழைப்பு வேண்டும்!

கண்ணாடிப் பண்டம்போல்
கையாளும் முட்டைபோல்
கவனமாய் முனைப்பு வேண்டும்!

நிழல்தரும் மரங்கள்போல்
நிறைவள்ளல் கரங்கள்போல்!
நல்லுடல் நடத்த வேண்டும்!

நெருப்பாக தீமையை
நிரப்பியே பொசுக்கிடும்
நிறைமனம் பெருக்க வேண்டும்!

விழலுக்கு இறைக்கின்ற
வெறும் வேலை மாற்றியே
விளைதொழில் புரிய வேண்டும்!

விளக்கினைச் சுற்றியே
விட்டிலாய் மடிகின்ற
வீம்பினைத் தொலைக்க வேண்டும்!

அழகுக்கு அழகொன்று!
ஆண்மையும் அது தரும்
அன்புநல் பண்பும் தெம்பும்!

அறிவான வாழ்க்கையை
தரமாக வாழவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

54. இமையில்லா கண்களும்
இசையில்லா பண்களும்
இருந்தென்ன போயென்னவோ!

இழையில்லா ஆடையும்
புனலில்லா ஓடையும்
இருந்தென்ன போயென்னவோ!

அமைதிக்கு ஆலயம்
அழிவுக்கு ஆணவம்
அன்புக்கு அனுதாபம் தான்!

அரசுக்கு இராணுவம்
மனிதர்க்கு வாலிபம்
அன்றாடம் அவசியம் தான்!

சுமை மாற்ற தாங்கியும்
துயர் மாற்ற பாங்கியும்
சுகம் தரும் ரகசியம் தான்!

சுழலுக்கு வேகங்கள்
சூதுக்கு யூகங்கள்
சுற்றங்கள் சுழற்சிகள் தான்!

நமையாளும் காலமோ
நல்தேகம் ஆகுமோ
நலமெல்லாம் பலமல்லவா!

நல்லவன் இறைவனே
நமக்கென்றும் உதவுவான்
நலம் கோடி பெற்று வாழ்வோம்!

55. பனிமலர் போலவே
பலர் போற்ற வாழலாம்
பலமான உடலிருந்தால்!

பன்னாடை போலவே
பழரசம் வடிக்கலாம்
பண்பான மனமிருந்தால்!

கனிக்கிளை போலவே
காண்போரைக் கவரலாம்
களையான முகமிருந்தால்!

கனிச்சுளை போலவே
காலத்தைச் சுவைக்கலாம்
கருத்தெல்லாம் சுகம் சேர்க்கலாம்!

பிணிகளைப் போக்கலாம்
பெருமைகள் சேர்க்கலாம்
பெரும் உடல் பயிற்சியினால்!

பிழைகளைத் தவிர்க்கலாம்
பெருஞ்சுவை குவிக்கலாம்
பேரின்ப நிலை காணலாம்!

இனி என்ன செய்யலாம்
எனக்கேட்டு உழைக்கலாம்
ஏற்றமாய் உடலிருந்தால்!

இது போல பண்பிலே
எந்நாளும் உழைக்கவே
இறைவா நீ வழிகாட்ட வா!

56. மந்திரம் ஜெபதபம்
மனதுக்கு அமைதியை
வழங்கிடும் மார்க்கமாகும்!

மன்றமும் சபைகளும்
மனதுக்கு மகிழ்ச்சியை
வழங்கிடும் தோட்டமாகும்!

தந்திரம் தன்திறம்
தடையிலா சாமர்த்தியம்
தகுதிக்கு ஊட்டமாகும்!

சம்மதம் எம்மதம்
சங்கங்கள் முழங்கிடும்
சமதர்ம சொர்க்கமாகும்!

சந்தமும் சாந்தமும்
சந்தர்ப்ப காலமும்
சிந்தைக்கு ஏற்றமாகும்!

சஞ்சலம் சங்கடம்
சலனமும் சபலமும்
சரிவையே அழைப்பதாகும்!

தந்ததும் கொண்டதும்
தரணியில் உயர்ந்ததும்
தங்கமே நம் தேகமே!

தகுதியாய் காக்கவே
தரமுடன் பிழைக்கவே
தலைவனே வழிகாட்டவா!

57. உப்புக்கல் மூட்டையில்
உட்கார்ந்து உண்டாலும்
உணவுக்கு உப்பு வருமோ!

உண்மையின் புகழ் பேசி
ஒரு கோடி புளுகினால்
உலகிலே பெருமை வருமோ!

தப்புக்கு நியாயங்கள்
தலைகீழாய் உரைத்தாலும்
செய்தவர் பாவம் போமோ!

தகரங்கள் வெய்யிலில்
தகதகத்து மினுக்கலாம்
தங்கமாய் மாறிப் போமோ!

ஒப்புக்கு உபசாரம்
ஓங்கியே உரைத்தாலும்
உறவுகள் நெருங்கி வருமோ!

உடலுக்கு உழைப்பு தான்
உறுதி எனக் கூறுபவர்
உறங்கினால் உறுதி வருமோ!

எப்பொழுதும் எங்கனும்
எல்லாமும் தருவது
எழிலார்ந்த வலிய உடலே!

எந் நாளும் உழைக்கவே
ஏற்றமாய் பிழைக்கவே
இறைவனே வழிகாட்டவா!

58. சாலையில் மாடுகள்
சந்தையில் மனிதர்கள்
சட்டங்கள் வளைத்தாளுமோ!

சத்திரத் தருமங்கள்
சாத்திரச் சடங்குகள்
தர்மத்தை வளைத்தாளுமோ!

சோலையில் சருகுகள்
சூழ்ச்சியில் வரவுகள்
சுத்தங்கள் சேர்த்துவிடுமோ!

சூத்திரக் குறிப்புகள்
சூழ்நிலை வெறுப்புகள்
சோர்வினை மாற்றிவிடுமோ!

மாலைக்குள் வண்டுகள்
வயல்களில் நண்டுகள்
வடிவங்கள் ஆக்கித் தருமோ!

மண்மேடு உயருமோ
மலையாகப் போகுமோ
மார்க்கத்தைத் தூக்கிவிடுமோ!

வேலைகள் செய்திடும்
மேனியோ பயன்தரும்!
வேறொன்றும் வழியில்லையே!

விளையாடும் நலத்துடன்
வினையாற்றும் உடல்பெற
விமலனே வழிகாட்டவா!

59\. ஈரங்கள் காக்கின்ற
இதமான மண்ணுள்ளே
இருக்கின்ற விதைமுளைக்கும்!

எந்நாளும் காலத்தை
ஏற்றதில் முனைட்புடன்
இணைக்கின்ற உயிர் பிழைக்கும்!

வீரங்கள் இதயத்தில்
விநயங்கள் செயல்களில்
முயற்சியெல்லாம் செழிக்கும்!

வீறல்கள் எண்ணத்தில்
விரயங்கள் பேச்சினில்
வாழ்வையே சீரழிக்கும்!

நேரங்கள் காக்கின்ற
நெஞ்சங்கள் சேர்க்கின்ற
நேர்மையால் உடல் தழைக்கும்!

நிலைமைகள் புரியாது
நானென்று திரிவோர்கள்
நிம்மதிதான் இழக்கும்!

ஓரங்கள் அறியாது
உச்சியில் நிற்போரின்
உயிருக்கே விபத்தல்லவோ!

உடலுக்கும் இதுதானே!
உண்மையை அறியவே
உலகனே வழிகாட்டவா!

௬0. சட்டமும் மாற்றுமோ
தர்மமும் ஓட்டுமோ
சமுதாயம் சமுதாயம் தான்!

சகதியில் புரள்வதும்
சதியென்று மிரள்வதும்
சமுதாயச் சூழ் நிலைதான்!

வட்டங்கள் வளரலாம்
வாட்டங்கள் தீரலாம்
வாழ்வுக்குப் பொருள் தெரிந்தால்!

வளையங்கள் சுழறலாம்
வண்ணங்கள் மிளிரலாம்
முயற்சியில் திறம் இருந்தால்!

எட்டாத வானுக்கு
ஏணியால் பயன் என்ன
இதை மக்கள் உணரவேண்டும்!

இயற்கையாய் வாழ்வதும்
இயற்கையால் வாழ்வதும்
இதமான வாழ்க்கையன்றோ!

கட்டான மேனியும்
கனிவான பாணியும்
களிகூர வைக்குமன்றோ!

கலையான மேனியை
கவனமாய் காக்கவே
கடவுளே வழிகாட்டவா!

61. கெட்டவர் புலம்புவார்
கெடுப்பவர் குழம்புவார்
கேட்டவர் உணரவேண்டும்!

கிடைத்தவர் மகிழுவார்
கொடுத்தவர் குழம்புவார்
கொடுக்காமல் காக்கவேண்டும்!

பட்டவர் உபதேசம்
படுபவர் அனுபவம்,
படாமல் நடக்க வேண்டும்!

பட்டபின் அழுவதும்
படப்பட விழுவதும்
பயன்படாது அழியத் தூண்டும்!

விட்டவர் வருந்துவார்
வீழ்ந்தவர் திருந்துவார்
வீழாத பயணம் வேண்டும்!

வீணாக வதைபடும்
வாழ்க்கையோ தினம் கெடும்
விதம்மாற்றும் அறிவுவேண்டும்!

கெட்டபின் கிடைக்குமோ
கீழானால் உயருமோ
கிடைத்தற்கு அரிய தேகம்!

கெடுக்காமல் வாழவே
கிளர்சுகம் காணவே
கடவுளே வழிகாட்டவா!

62. அன்புக்கு முன்னாலே
அனைவரும் அடிமைதான்
அன்புக்கு வலிமை தேவை!

அறிவுக்கு முன்னாலே
அகிலமே அடிமைதான்
அறிவுக்கு வலிமை தேவை!

பண்புக்கு முன்னாலே
பார்ப்பவர் அடிமைதான்
பண்புக்கு வலிமை தேவை!

பரமனின் பக்திக்கும்
படைக்கின்ற சக்திக்கும்
பலமென்னும் வலிமை தேவை!

என்பிலும் சதையிலும்
எண்ணற்ற திசுக்களில்
எந்நாளும் வலிமை தேவை!

இரத்தத்தில் நரம்புகள்
இணையில்லா செயல்களில்
இறைதேடும் வலிமைதேவை!

தெம்பான வலிமையே
திகழ்கின்ற திரவியம்
தேடி நாம் அடையவேண்டும்!

தேடிடும் மனம் பெற
திறமைகள் தினம் வர
தேவனே வழிகாட்டவா!

63. பிராணனைக் கட்டுதல்
பிராணா யாமமென
பெரியோர்கள் சொல்லுவார்கள்!

பிராணனே உயிர்க்காற்று
பேரின்ப விசைக்காற்று
பெருமையாய்—பேசுவார்கள்!

பிராணனே ஜீவனாய்!
பிராணனே தேவனாய்!
பிராணனே திருமூலனாய்!

பெருமளவு உயிர்க்காற்றைப்
பெறாத பேர்களோ
பெரும்காலன் அவர்களேதாம்!

விரோதி யாரெனில்
வேறெவரும் அல்லவே
விளங்காமல் வாழ்பவர்தாம்!

வீறுடன் மூச்சையே
வெளியிட்டு வாங்கியே
விளைகின்ற ஆற்றலால்தான்!

பிராணனும் பிழைக்குமே
பெரும்சுகம் விளைக்குமே
பின்னன்ன ? பயிற்சிசெய்வோம்!

பயிற்சிகளைச் செய்யவே
பலன்களைக் கொய்யவே
பரமனே வழிகாட்டவா!

64. உயிரினைக் காப்பதோ
உயிர்க்காற்று என்பதே!
உயிருக்கு ஆதாரமே!

உயிர்க் காற்றை நிறையவே
உறிஞ்சாத பேர்களின்
உறுப்புக்கள் சேதாரமே!

மயிர்களும் நகங்களும்
வளர்கின்ற விந்தைக்கு
மறைமுக நிறை மூலமே!

வலிவாக உறுப்புகள்
மலர்ச்சியின் செழிப்புகள்
உயிர்க்காற்று தரும் ஜாலமே!

நயமாக்கி நிறையவே
நுரையீரல் நிறையவே
நாம் மூச்சை இழுக்கவேண்டும்!

நலமூச்சை இழுக்கவே
நுரையீரல் பெருக்கவே
உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்!

அயராது செய்பவர்
அடைகின்ற காற்றுதான்
ஆண்மையை வளர்த்தாளுமே!

அழகான தேகத்தை
அறிவோடு வளர்க்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

65. உடலுக்குப் பயிற்சிகள்
உறுப்புக்கள் செழிக்கவே!
உடலினை கசக்க அல்ல?

உறுப்புக்குப் பயிற்சிகள்
ஓங்கிடும் வலிமைக்கே!
உறுப்பினை ஒழிக்க அல்ல?

கடலினைக் கலக்கிடும்
காரியம் அல்லவே
கட்டுடல் பயிற்சிகள்தான்!

கைபோட்டுத் தசைகளை
கனிவாகப் பிடித்திடும்
காரியம் பயிற்சிகள்தான்!

அடலேறு போலவே
உடல் ஏற்றி நடக்கவே
ஆற்றலைப் பயிற்சிதருமே!

அநியாய நோய்களை
அண்ட விடாமலே
ஆயுளைப் பெருக்கிவிடுமே!

குடலிலே சக்தியை
கொடுத்திடும், உணவினைக்
கூர்மையாய் ஜீரணிக்கும்!

குணமுள்ள தேகத்தைக்
குறையின்றி கொள்ளவே
கோவே நீ வழிகாட்டவா!

66. இறைவனின் குரலைத்தான்
இயற்கையில் கேட்கிறோம்
இயற்கையை ரசிக்க வேண்டும்!

இறைவனின் உருவைத்தான்
இயற்கையில் காண்கிறோம்.
இயற்கையை மதிக்க வேண்டும்!

மறைகளும் முறைகளும்
இறைவனின் மார்க்கங்கள்
மார்க்கத்தில் நடக்க வேண்டும்!

மாறாத இயற்கையோ
வலிமையின் இருக்கைதான்
வலிமையை பெருக்க வேண்டும்!

குறையாத இன்பத்தைக்
கொடுக்குமோ காசுகள்
காசுகள் பெரும் பாவிகள்!

குன்றேறி நிற்கின்ற
கொள்கையைக் கொடுப்பது
குலையாத ஒழுக்கங்களே!

நிறைவாக வாழ்வதே
நெடும் பயண லட்சியம்
நேர்மைக்கு அதுமுக்கியம்!

நிலையான பலமுடன்
நிறை வாழ்வு வாழவே
நேசனே வழிகாட்டவா!

67. ஒருநாளில் ஓய்கின்ற
ஓய்விலா பயணத்தை
உள்ளத்தே நினைத்துக் கொள்வாய்!

ஒவ்வொரு நாளையும்
உல்லாசப் பயணமாய்
உவப்புடன் நடத்திக் கொள்வாய்!

திரு நாளைப் போலவே
தினம் தினம் மனதிலே
சிந்தித்து மகிழ்ந்து கொள்வாய்!

திரும்பாது சென்றவை!
தேசத்தில் சக்தியை
தினம்தினம் வளர்த்துக் கொள்வாய்!

வரும் நாளில் எல்லாமும்
மனம்போலே வரும் என்று
வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை வை!

வரவினை நோக்காமல்
வசதியைப் பார்க்காமல்
வலிமையாய் கடமையைச் செய்!

அரும்பிடும் கனவுகள்
அனைத்துமே நனவாகும்
ஆற்றலாய் உடலிருந்தால்!

அருமையாம் தேகத்தை
திறமையாய் காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

68. ஜோசியம் கேட்பதும்
சொர்க்கமே வரும்என்றும்
சோம்பிக் கிடப்பதே பாழ்!

சுறுசுறுப் பென்றதோர்
சூத்திரம் மறந்தவர்
செல்வந்தராயினும் பாழ்!

ராசிகள் பார்ப்பதும்
இராப்பகல் கிடப்பதும்
இருக்கின்ற இன்பமும் பாழ்!

ஏசியும் பேசியும்
எதையும் பெற எண்ணும்
ஏய்ப்பவர் எதிர்காலம் பாழ்!

காசுதான் வாழ்வென்று
கங்கணம் கட்டியே
காத்துக் கிடப்பவர் பாழ்!

காரணம் இல்லாமல்
காரியம் செய்பவர்
காலமும் மானமும் பாழ்!

மாசிலா வாழ்க்கையாம்
மணியான வாழ்க்கையாம்
வலிமையின் தேகத்தினால்!

மாறாத இன்பங்கள்
மலையாறு போல்பாய
மாதவா வழிகாட்டவா!

69. ஆத்திரம் கொள்வதும்
அவசரப் படுவதும்
அறியாமை செய்களன்றோ!

ஆணவம் கொள்வதும்
அடங்காமல் சொல்வதும்
அவலத்தின் வாய்களன்றோ!

நாத்திறம் என்பதோ
நல்மொழி உரைப்பது
நன்மைக்குவழி சொல்வதே!

நாடகம் ஆடாமல்
ஞாயங்கள் காப்பது
நல்லவர் குலப்பண்பது!

கூத்திடும் குதர்க்கத்தின்
குரல்வளை நெரித்திடும்
கொள்கையே கோடி செல்வம்!

கூவத்தைப் போல வாய்ப்
பேச்சிலே நாறுவோர்
கல்வியும் சாடிக் கொல்லும்!

காத்திடும் பண்புகள்
காவிரி ஊற்றாக
கலை உடல் தனில் ஊறுமே!

கட்டான உடலையே
கனிவோடு காக்கவே
கமலனே வழி காட்டவா!

70. பொழுதினை வீணாகப்
போக்குவோர் பிற்காலம்
புலிவாயில் பலி ஆடுதான்!

புறம்பேசி வாழ்பவர்
பொல்லாங்கு சொல்பவர்
பிற்காலம் அலங்கோலம்தான்!

கழுதையின் பொதிபோல
கவலைகள் சுமக்குவோர்
காலங்கள் கடற்புயல்தான்!

கஷ்டத்தைக் கவிதையாய்
கரமேற்று ரசிப்பவர்
காலங்கள் எழிற்கோலம்தான்!

மொழியொன்றும் செயலொன்றும்
முரண்பாடு கொண்டவர்
முன்னேற்றம் பின்னேற்றம்தான்!

முதலின்றி தொழிலென்று
முடையென்று தொடங்குவோன்
முடிவுகள் அவமானம்தான்!

வழியொன்று வழங்கிடும்
வாழ்என்று முழங்கிடும்
வளமான தேகத்தில்தான்!

வரமான தேகத்தை
தரமாகக் காக்கவே
வல்லவா! வழி காட்டவா!

71. விளை யாட்டுத்து றையிலே!
வெற்றிகள் கொள்ளலாம்
வேண்டிய முயற்சி செய்தால்!

வேண்டிய முயற்சியோ
விருப்பங்கள் குறையாமல்
வீறுடன் பயிற்சி செய்தால்!

விளையாட்டில் உயரலாம்
விரட்டிடும் ஆசைகள்
மிரட்டாமல் வைத்துக் கொண்டால்!

வீணாக எண்ணாமல்
வாழ்க்கையின் வேகையை
வருந்தாமல் தியாகம் செய்தால்!

விளையாட்டில் வேதனை
மீளாத வருத்தங்கள்
மிகுதியாய் பாடுபட்டால்,

வேலைகள் இலட்சியம்
வேட்கைகள் முக்கியம்
வெறியுடன் ஈடுபட்டால்!

விளையாட்டில் வெற்றியே!
விழுப்புகழ் பற்றியே!
வாழ்க்கையை உயர்த்திவிடுமே!

விழுப்புகழ் வாழ்க்கைக்கு
விடையது நல்லுடல்
விமலனே வழிகாட்டவா!

72. இலட்சியம் வாழ்விலே
இல்லாத பேர்களே
என்னதான் செய்யமுடியும்?

இஷ்டம் போல் அலைகின்ற
இரைக்காக வாழ்கின்ற
விலங்குபோல் அலையமுடியும்?

அலட்சியப் படுத்திடும்
அறிவுள்ள பேர்களோ
அடிமையாய் வாழ முடியும்!

அறிவினைப் பயன் கொள்ள
ஆற்றலில் உழைப்பவர்
அரசனாய் உயர முடியும்!

மலச்சிக்கல் மனச்சிக்கல்
வாழ்வினை சிதைத்திடும்
மனிதர்கள் உணர வேண்டும்!

மற்றவர்கள் போற்றிட
மாபெரும் காரியம்
ஆற்றிடும் துணிவு வேண்டும்!

நலமான தேகந்தான்
நல்லதை செய்திடும்
நாளெல்லாம் துணை வந்திடும்!

நல்உடல் நல்மனம்
நாளெல்லாம் கொள்ளவே
நாதனே வழி காட்டவா!

78. கேட்பவர் மயங்கவே
கீதங்கள் இசைக்கலாம்
கீதத்தைப் பயின்றிருந்தால்!

கெடுப்பவர் திருந்தவே
கீதைகள் உரைக்கலாம்
கேடிலா மனமிருந்தால்!

பார்ப்பவர் புகழவே
பலத்துடன் நிற்கலாம்!
பயிற்சியில் உடலிருந்தால்!

பழிப்பவர் வியக்கவே
புகழோடு வாழலாம்
படைப்பினை தொடர்ந்து வந்தால்!

ஆர்ப்பரித்து எழுந்திடும்
ஐம்புலன் அடக்கலாம்
அறிவான இலட்சியத்தால்!

அடங்காத மனதையும்
அடக்கியே ஆளலாம்!
இறைவனை சரணடைந்தால்!

தீர்ப்புகள் நமக்குண்டு!
தவறுகள் போக்கலாம்!
தானெனும் திமிர் நீக்கலாம்!

தேகத்தைப் போற்றவே
திறமைகள் ஏற்றவே
தேவனே வழிகாட்டவா!

74\. விருப்பமாய் ஆடிடும்
வேலையே வாழ்க்கையில்
விளையாட்டு என்பதாகும்!

வேகமாய் மூச்சையே
வாங்கியே வெளியிடும்
வேலையே பயிற்சியாகும்!

நிரம்பாத கடல்போல
நுரையீரல் காற்றையே
நிரப்புதல் பயிற்சியாகும்!

நிரந்தர உழைப்பாளி
இதயத்தின் வலிமையை
நிறைத்தலே பயிற்சியாகும்!

கரங்களை கால்களை
கருங்காலி மரம்போல
காத்தலே பயிற்சியாகும்!

கருத்தினைக் காட்சியைக்
கொள்கையில் கலந்திடும்
காவியம் பயிற்சியாகும்!

உரங்களாய் உணர்வுகள்
இரும்பென நரம்புகள்
உண்டாக்கும் உடற்பயிற்சியே

உண்மையை உணரவே
உடலினைக் காக்கவே
ஒருவனே வழிகாட்டவா!

75. காற்றுக்கு வேலியோ
கற்புக்குத் தாலியோ
ககனத்தில் இல்லை இல்லை!

கடலுக்கு வாளியோ
வானுக்கு ஏணியோ
காட்சியில் நடப்பதில்லை!

ஊற்றுக்கு உதவியோ
உயிருக்குப் பதவியோ
உலகினில் இல்லை இல்லை!

ஓசைக்கு உருவமோ
ஆசைக்குப் பருவமோ
உண்மையில் இல்லை இல்லை!

நாற்றுக்கு சேறுகள்
நன்மைக்கு நீதிகள்
நாட்டிலே விந்தையில்லை!

நேற்றைக்கு நடந்தவை
நாளைக்கு நடப்பவை
நமக்கென்றும் சொந்தமில்லை!

ஆற்றுக்குக் கரைகளே
ஆண்மைக்குத் தசைகளே
அடிப்படை உயர்தேகமே!

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

76. மண்ணழகு வளங்களே
மனையழகு பயன்களே
மனிதர்க்கு ஐம்புலன்களே!

மர அழகு கனிகளே
மலர்அழகு மணங்களே
மனிதர்க்கு நற்செயல்களே!

விண்ணழகு நீலமே
வீட்டழகு கோலமே
மனிதர்க்கு நல்சீலமே!

விதியழகு மந்திரம்
மதியழகு சுதந்திரம்
மனிதர்க்குத் தன் தீரமே!

கண்ணழகுக் காட்சியே
கவியழகு ஆட்சியே
கட்டழகு உடல் மாட்சியே!

கதையழகு சேதியே
கனலழகு சோதியே
கடையழகு விலைநீதியே!

கன்னல் எனத் தேகமே
காண் பாரைக் கவருமே
கடலாக சுவை ஆடுமே!

கட்டழகுத் தேகத்தைக்
கனிவோடு காக்கவே
கமலனே வழிகாட்டவா!

77. முடி நரை மேற்புறம்
மைகருப் பிட்டாலும்
முளைப்பது நரைமுடிகள் தான்!

முனைப்பாக பாம்புக்கு
முலைப்பாலைக் கொடுத்தாலும்
வடிக்கும் அது கொடும் நஞ்சுதான்!

மடிபோட்டு வளர்த்தாலும்
மார்போடு அணைத்தாலும்
மலம் தின்ன நாய் ஓடும்தான்!

மணிக்கோயில் புகுந்தாலும்
மழைகாலத் தவளைபோல்
வம்பர்கள் வாய்சாடும்தான்!

கொடிபோட்டு சேர்த்தாலும்
கொள்கைகள் அற்றவர்
குரங்குகள் கூட்டமேதான்!

கோயிலே உடலென்று
கோடி முறை சொன்னாலும்
கேளாதோர் கொடும்பாவிதான்!

விடைகேட்க முயன்றவர்
வழிகேட்டு நடந்தவர்
வாழ்வெலாம் இன்பங்களே!

விளையாட்டில் மனதையே
விழவிட்ட தேகத்தை
மாதவா உரமாக்க வா!

78. எத்தனை ஜனங்களோ
எத்தனை குணங்களோ
எத்தனைப் பிரிவுகளோ!

எத்தனை உடைகளோ
எத்தனை நடைகளோ
எத்தனை வரவுகளோ!

எத்தனை முகங்களோ
எத்தனை ரகங்களோ?
எத்தனை உறவுகளோ!

எத்தனை மொழிகளோ
எத்தனை வழிகளோ
எண்ணத்தின் திறவுகோலோ!

பித்தனைப் போலவே
பிதற்றுவோர் இருக்கின்றார்
பேதங்கள் போர்த்தி வாழ்வார்!

படைத்தவன் ஒருவனே
பிள்ளைகள் அவன்முன்னே
பிறகென்ன பேதங்களே!

சத்திரம் நம்வாழ்வு
தங்குவோர் செல்லுவோர்
தினம்தினம் நடப்பதேதான்!

சமர்த்தாக வாழுவோம்
தேகத்தைக் காத்துதான்
தேவனே வழிகாட்டவா!

79. ஆசைக்கு வாழ்வது
அவலத்தில் முடியுமே
அறிவுடன் வாழ்ந்து செல்வோம்!

ஆசைக்கு அறிவுடன்
ஆராயும் பண்பிலே
ஆனந்தம் என்றும் கொள்வோம்!

காசுக்கு வாழ்வது
கவலையில் கொல்லுமே
கடமையில் வாழ்ந்து செல்வோம்!

காசுடன் கடமையும்
கருத்துடன் கலந்திடின்
காலங்கள் மகிழ்ச்சி தருமே!

மீசைக்கே முகமெனில்
முகம் அவலட்சணம்
மரம் தாவும் குரங்கினழகே!

மீசைக்கு அளவுபோல்
ஆசைக்கு அளவுகள்
மேற்கொண்டால் இன்பங்களே!

மாசிலா இறையவன்
மலரடி நினைவுடன்
மனமார சரண்புகுந்தால்

மாறாத அமைதியே
வரும் இன்பப் பெருகியே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

80. கடலெனில் அலைகளே
கனியெனில் சுளைகளே
கவலைகள் குடும்பத்திலே!

கதையெனில் சுவைகளே
கடையெனில் பொருள்களே
கசடுகள் இரைப்பையிலே!

உடலெனில் உரங்களே
உறுப்பெனில் திறங்களே
உறவுகள் நெருக்கத்திலே!

உரம் எனில் முறைகளே
உயர்வெனில் படிகளே
உதவிகள் இரக்கத்திலே!

தடம் எனில் நடைகளே
தரம் எனில் விடைகளே
தவறுகள் திமிரினாலே!

தசையெனில் விசைகளே
தவமெலாம் இசைவிலே
தன்மைகள் பொறுமையாலே!

வடம் எனில் தேருக்கு
வலிவுடல் வாழ்வுக்கு
வேண்டுமே புரிந்துகொண்டால்;

வளமான வாழ்வையே
வளமாக்கும் உடலையே
வழிகாட்ட இறைவனே வா!

81. ஒரு கோடி ராகங்கள்
உணர்வோடு பாடலாம்
உள்ளத்தில் வலுவிருந்தால்!

ஒருகோடி ஓடிப்போய்
மறுகோடி திரும்பலாம்
உடலிலே வலுவிருந்தால்!

திருதேடி திரியலாம்
திகைக்காமல் சேர்க்கலாம்
தேகத்தில் திறமிருந்தால்!

தீயவோர் எண்ணமே
தெரியாமல் வாழலாம்
தெய்வத்தை நம்பி நின்றால்!

வரும்காலம் முழுவதும்
மகிழ்வோடு வாழலாம்
மாண்புடன் உடலைவைத்தால்!

வந்தாலும் நோய்களும்
வழி பார்த்து ஓடிடும்
வகையாகப் பயிற்சி செய்தால்!

அரும்கோடி செல்வமே
பெறும்கோடி இன்பமே
அதுவே நம்எழில் தேகமே!

அருமையாம் தேகத்தை
அறிவுடன் காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

82. ஓயாமல் உழைப்பவர்
உள்ளத்தால் மகிழ்கிறார்
உடலிலே நலம் பெறுகிறார்!

உட்கார்ந்து பிழைப்பவர்
உள்ளத்தால் அலைகிறார்;
உடலிலே நலம் குறைகிறார்!

நோயாளி ஆகிறார்
நுண்ணறிவு மாய்கிறார்
நோவினால் நொந்தழிகிறார்!

நூறாயிரம் முறை
நேர் எமன் வாயினுள்
நுழைந்துபின் உயிர்த்தெழுகிறார்?

வாயாலே பிழைக்கிறார்
வாழ்வையே இழக்கிறார்
மறுவாழ்வை எதிர்பார்க்கிறார்!

வரும் நொடி ஒன்றையே
வருடங்கள் ஆக்கியே
வாழ்விலே சுகம் கேட்கிறார்!

நேயமாய் தேகத்தை
நிதம் காத்து வாழ்ந்தாலே
நிறைந்தநல் சுகம் கிட்டுமே!

நேர்மையாய் தேகத்தை
நிறைவுடன் காக்கவே
நேசனே வழிகாட்டவா!

88\. உடல் நலம் இல்லாமல்
ஒரு வேளை கிடந்தாலும்
உலகின்மேல் வெறுப்புவருமே!

உணவுகள் செல்லாமல்
உணர்வுகள் துள்ளாமல்
உள்ளத்தைத் துளைத்து விடுமே!

இடையிடை வருபவர்
இரக்கமாய் கேட்கின்ற
ஏளனம் எரிச்சல் தருமே!

'இப்படிப் போனாமே'
என்கின்ற எண்ணமே
இதயத்தில் நமைச்சல் தருமே!

தொடர்ச்சியாய் நடக்கின்ற
சிறுசிறு செயல் கூட
தடைபட மனம் வாடுமே!

சேர்கின்ற வருமானம்
செயல்படும் தன்மானம்
சிதைந்திட மனம் நோகுமே!

உடல் நலம் ஒன்றுதான்
உலகினில் செல்வம்தான்
உலகினில் இது செல்வமே!

திடமாகச் செல்வத்தை
தினம்தினம் சேர்க்கவே
தேவனே வழிகாட்டவா!

84. இத்தனை செய்திட
இருக்கிற தாஎன்று
எண்ணினால் மலைப்பே வரும்!

இத்தனை தானே ஓ!
என்று நீர் எண்ணினால்
இமயமும் துரும்பாய் விடும்!

எத்தனை வலிதாக
எத்தொழில் இருந்தாலும்
இலட்சியம் வென்று விடும்!

பித்தரைப் போலவே
பிதற்றியே திரிந்தாலே
பிரச்சினை பெரிதாய் விடும்!

நித்தமும் இலட்சியம்
நினைவிலும் செயலிலும்
நின்றாலே வலிமை வரும்!

நிம்மதி வந்திடும்
நிறைஇன்பம் தேங்கிடும்
நெடும்புகழ் சேர்ந்தே வரும்!

அத்தனை சுகத்தையும்
அணிப்பது நல்உடல்
அனைத்திற்கும் ஆதாரமே!

அருமையாம் தேகத்தை
பெருமையாய் காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

85. சும்மா கிடந்துதன்
தேகத்தை வளர்ப்பதும்
தேர்ந்த ஓர் உபாயமல்ல!

சுகங்கள் கிடைப்பதோ
சுறுசுறுப் பானநல்
சுதந்திர உழைப்பிலேதான்!

நம்மால் முடிந்ததை
நல்மன முயற்சியால்
நாடியே உழைத்துவந்தால்!

நல்லவை நிகழவும்
அல்லவை அகலவும்
நயம்பெறும் வாழ்வுதன்னால்!

நிம்மதி கிடைப்பதோ
நிகழ்கால உழைப்பிலே
நினைப்பிலும் கனவிலல்ல!

நீடித்த நலங்களும்
நேசித்த சுகங்களும்
நோயிலா உடல் கொடுக்கும்!

வெம்பிய பழங்களை
விரும்பியார் போற்றுவார்!
வீணான உடலும் அதுவே!

விழுமிய தேகத்தை
விதந்தேற்றி வாழவே
தேவனே வழிகாட்டவா!

86. கலங்காத நெஞ்சமும்
களங்காணும் நோக்கும்
கருத்தான உழைப்பு தருமே!

கருத்தான உழைப்பிலும்
கடமையின் விழிப்பிலும்
காரியம் வெற்றி பெறுமே!

புலன்களை அடக்கிடும்
பொறுப்பான ஞானமே
பூரிப்பாய் அமைதி தருமே!

புற்றீசல் போலவே
புகுந்துவரும் ஆசைகள்
பொல்லாத துன்பம் தருமே!

நலன்களை நல்கிவரும்
நலமான தேகமே
நல்வாழ்வின் சுபயோகமே!

நாமிதையே மறந்தநாள்
நன்னோக்கும் மாய்ந்திடும்
நாளெல்லாம் இழிவுதருமே!

அலங்கோல வாழ்வுக்கா
அவனியில் தோன்றினோம்!
ஆற்றிவு அநியாயமோ!

அருமையாம் தேகத்தை
அறிவோடு காக்கவே
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

87. சிந்தைகள் ஆயிரம்
சேதியைச் சொல்லுமே
சேதிக்குக் கலங்க வேண்டாம்!

சீர்தூக்கிப் பார்க்காமல்
தீயதை நீக்கலாம்
நீக்கிடத் தயங்க வேண்டாம்!

விந்தைகள் ஆயிரம்
வாழ்விலே நேரலாம்
மிரளாது இருக்க வேண்டும்!

வீணான வழக்குகள்
விபரீத உலைச்சல்கள்
வந்தாலும் தவிர்க்க வேண்டும்!

சந்தைகள் கூச்சலும்
சமுதாய ஏச்சலும்
சடங்காகக் கூட வரலாம்!

சமர்த்தாக ஒதுங்கியே
சபலத்தை ஒதுக்கியே
செயலினைத் தொடர வேண்டும்!

மந்தைகள் அலைச்சல் போல்
மனிதர்கள் அலைவரே!
மனதினை அடக்க வேண்டும்!

மனம் காக்க தேகமே
மணியான மார்க்கமே
மாதவா வழி காட்டவா!

88. வந்திடும் வந்திடும்
வருவதை எதிர்பார்க்கும்
நம்பிக்கையே வாழ்க்கை தான்!

வளர்ந்திடும் வளர்ந்திடும்
வான்முட்டும் கனவுகள்
வாழ்க்கையோ கனவிலே தான்!

தந்திடும் தந்திடும்
தளராத முயற்சிகள்
வாழ்க்கையே தவிப்பிலே தான்!

தடங்கல்கள் நின்றிடும்
தோல்விகள் தொடர்ந்திடும்
வாழ்க்கையே நினைப்பிலே தான்

முந்திடும் முந்திடும்
முன்னே போய் அமர்ந்திடும்
விதியோடு போராட்டம் தான்!

முந்தானை மயக்கங்கள்
மதுவாடைக் குமட்டல்கள்
மறையாத தேரோட்டம் தான்.

சிந்தையோ வௌவாலாய்
தலைகீழாய் தொங்கிடும்
சேராத நீரோட்டந்தான்!

சிந்தனை செய்யவும்
தேகமே உதவிடும்
தேவனே வழிகாட்டவா!

89. தினம் தினம் வாழ்விலே
சிறப்போடு முன்னேற
திறமையில் நம்பிக்கை வை!

தினம் தினம் சுகத்திலே
திகைக்காமல் சுகித்திட
தொழிலிலே நம்பிக்கை வை!

தினம் தினம் நிம்மதி
தேங்காது கிடைத்திட
திருப்தியில் நம்பிக்கை வை!

தேன்சுவை சுரங்கத்தை
தேடியேன் அலைகிறாய்
தேகத்தில் நம்பிக்கை வை!

உனையன்றி மற்றவர்
உனக்காக உதவிடார்
உழைப்பிலே நம்பிக்கை வை!

ஒருபோதும் லட்சியம்
உனைவிட்டு நீங்காமல்
உழைப்பினில் நம்பிக்கை வை!

மனதுக்குப் பிடிப்பவை
வாழ்வுக்குக் கிடைக்காது
வந்ததை வரவிலே வை!

வந்ததில் மகிழ்ந்திரு
வளம்காட்டும் தேகந்தான்
வல்லவா வழிகாட்டவா!

90. எந்தெந்த நேரத்தில்
என்னனென்ன நடக்குமோ
யாருக்குத் தெரியுமப்பா!

ஏன் இது எதற்கிது
என்கின்ற சூத்திரம்
யாருக்குப் புரியுமப்பா!

சொந்தங்கள் பந்தங்கள்
சுற்றங்கள் என்கிறோம்
சூட்சமம் விளங்குதப்பா!

சொல்லத் தெரியாத
சுகதுக்க உறவுக்குள்
சுகித்திடச் செய்திடப்பா!

அந்தரம் தந்திரம்
ஆனந்த மந்திரம்
ஆயிரம் விந்தையப்பா!

அந்தகன் நடையைப் போல்
அலங்கார கடையைப் போல்
அனுதினமும் நடக்குதப்பா!

சிந்தையின் சினுங்கலே
சிங்காரக் குலுக்கலே
சிலிர்த்திடச் செய்யுமப்பா!

செழிப்போடு வாழவே
செய்வதோ தேகம் தான்
தெய்வமே வழிகாட்டவா!

91. எதிர்பார்த்த சந்திப்பு
இல்லாமல் போய்விடில்
எத்தனை துன்பம் துன்பம்!

எதிர்பார்த்த நிந்திப்பு
இல்லாமல் போய்விடில்
எத்தனை இன்பம் இன்பம்!

புதிர்போட்ட துன்பங்கள்
புகைபோலப் போய் விடில்
பூரிப்பு கொஞ்சம் கொஞ்சம்!

புன்னகை உறவுகள்
புலி போலப் பாய்ந்திடில்
பொறுக்குமோ பாவி நெஞ்சம்!

அதிர்ச்சியாய் எதிரிகள்
அரண்டோட முயற்சிகள்
அளிக்கின்ற வெற்றி இன்பம்!

அடிக்கடி உரசல்கள்
ஆண்டவன் பரிசுகள்
அதை ஏற்கும் துணிவும் இன்பம்!

முதிர்ச்சியில் மனம் பெற
மகிழ்ச்சியில் தினம் வர
முதிராத தேகம் வேண்டும்!

முனைப்போடு தேகத்தை
நினைப்போடு காக்கவே
மூலவா வழிகாட்டவா!

92. கனக்கின்ற மனம் எது!
கவலைகள் சுமை அது
கவலைக்கு இடம் கொடாதே!

கனியாகும் காய்களும்
காலத்தே கனிந்திடும்
கடமையை கை விடாதே!

உனக்கென்று எழுதிய
உன் தலை எழுத்துக்கள்
ஒரு போதும் அழிந்திடாதே!

உழைப்பு தான் மனதினை
ஒருமைப் படுத்திடும்
உண்மையை மறந்திடாதே!

தினம் ஒன்று என்றுதான்
தேடி வரும் சோதனை
தீண்டிடும் திகைத்திடாதே!

திரை ஒன்று போட்டவன்
திசை மாற்றப் பார்க்கிறான்
துணிந்தெழு! பயந்திடாதே!

அனம் போல உருக்கிடும்
ஆறாத உணர்ச்சிகள்
அடிக்கடி இணங்கிடாதே!

ஆண்மையின் தேகத்தால்
அனைத்தையும் வெல்லலாம்!
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

93\. உறவுக்கு உறுதுணை
உண்மையே! உணர்விலே
ஊறிடும் தூய அன்பே!

உண்மையின் உறுதுணை
உள்ளார்ந்த பாசமே
ஊறிடும் தூய பண்பே!

இரவுக்கு உறுதுணை
இதமான உறக்கமே
இதயத்தின் நல்லமைதியே!

இணைப்புக்கு உறுதுணை
எண்ணங்கள் நெகிழ்ச்சியே
இனிப்புகள் நீர்வீழ்ச்சியே!

நிறைவுக்கு உறுதுணை
நினைவுகள் மலர்ச்சியே
நெஞ்சத்தின் அனுசரனையே!

நெஞ்சுக்கு உறுதுணை
நிலைக்கின்ற உறவதின்
நிதம் காட்டும் சுகபோகமே!

குறையாத செல்வமாய்
கோடியாய் கொடுத்திடும்
கட்டுடல் நல்தேகமே!

குறையின்று வாழவே
நிறையவே உடல் பலம்
கர்த்தரே வழிகாட்டவா!

94. பெரும் பெரும் சாதனை
பெருமையாய் புரியலாம்!
பெண்ணவள் துணைவிடாதே!

பெரும் பாரம் சுமக்கலாம்
பொழுதெல்லாம் உழைக்கலாம்
பெண்ணுக்கு இடம் கொடாதே!

பெரும் பெரும் இலட்சியம்
பலித்திட உதவிடும்
பணம் தன்னை இறைத்திடாதே!

பேரின்பம் பணமென்று
பேராசை தினம் கொண்டு
பேயாக அலைந்திடாதே!

திரும்பிய திசையெல்லாம்
தீமையின் கவர்ச்சியே!
பார்த்திடு! சேர்ந்திடாதே!

தேகத்தைப் பிழிந்திடும்
மோகத்தை மெல்ல நீ
ஜெயித்திடு! சோர்ந்திடாதே!

விரும்பிய எல்லாமே
வாழ்விலே பெறலாமே
மேலாக உடல் காத்துக்கொள்!

விளையாடும் இன்பமே
விலகிடும் துன்பமே
விமலனே வழிகாட்டவா!

95\. காணாத பொழுதிலே
கற்பனை விழுதிலே
காலாற ஊஞ்சலாடும்!

கண்டதோர் நிலையிலே
களிப்பென்னும் அலையிலே
கைவீசி நீச்சல் போடும்!

வீணாக நினைவிலே
வெறியூட்டும் முறையிலே
விருப்பத்தை ஊட்டி ஆடும்!

விருத்தங்கள் பாடிடும்
வருத்தங்கள் சூடிடும்
விதத்திலே போட்டிபோடும்!

தூணாக மாற்றிடும்
துரும்பான சேதியை!
துளைபோடும் கற்பாறையை!

தேனாக ஆக்கிடும்
திசைமாறிப் போனதை!
தேவையை உருவாக்கிடும்!

மானான நெஞ்சினை
மடக்கி உன் சொல்கேட்க
வலிவான உடல்வேண்டுமே?

வலிவான உடலையே
வளமாகக் காக்கவே
வழிகாட்ட இறைவனேவா!

96. வினாக்கள் கேட்கிறோம்!
விளங்காமல் பார்க்கிறோம்!
விடுகதையாய் விழிக்கிறோம்!

விடைகளைக் கேட்கிறோம்!
விளங்காமல் திகைக்கிறோம்!
விழிப்புடன் விலைபோகின்றோம்!

கனாக்கள் காண்கிறோம்!
கற்பனை பூண்கிறோம்?
கடைசியில் குழம்புகின்றோம்!

கடாக்கள் ஆகிறோம்!
கண்டதில் மேய்கிறோம்!
கரியான விறகாகிறோம்!

அனாதை போலவே
அடிக்கடி நினைவுகள்
அலைபாய தனியாகிறோம்!

அகலாத பலத்திற்கு
அடிப்படை தேகத்தை
அடியோடும் நாம் மறக்கிறோம்!

குணாதி சயங்களே
கொள்கையின் நயங்களே
கட்டுடல் செல்வங்களே!

குறையின்றி தேகத்தை
நிறைவாகக் காக்கவே
கோவே நீ வழிகாட்டவா!

97. பிறர்மனம் போற்றவே
பெருமையாய் ஏற்கவே
பேராண்மை திறமைவேண்டும்!

பிறர்தூற்றும் போதிலே
பெரிதாக்கிக் குழப்பாத
பேராண்மை தன்மைவேண்டும்!

இறக்கின்ற போதிலே
இதயத்தில் அன்புடன்,
உறவிலா நான்குபேர்கள்

இருசொட்டுக் கண்ணீரை
இதமாகச் சிந்திடும்
இயல்புதான் நல்லபுகழே!

உறவோடு வாழ்ந்திட
உரமான மனம்எனில்
உண்மையில் உறுதியன்றோ!

உருவத்தில் உறவுதான்
உள்ளத்தே கரவுதான்
உலகத்தின் நியதியன்றோ!

புறத்தூய்மை கொள்வதும்
அகத்தூய்மை வளர்ப்பதும்
பொலிவான நல்லுடல்தான்!

பொறுப்போடு வாழவே
சிறப்போடு காக்கவே
புண்ணியா வழிகாட்டவா!

98. மனிதர்கள் உதவுவார்,
முன்னேற்றம் பெறும்போது
மகிழுவார் என்பதோபொய்!

மலர் தூவி வாழ்த்துவார்
மனமாரப் போற்றுவார்
மதிப்பார்கள் என்பதும்பொய்!

புனிதர்கள் தோற்றத்தில்
பொய்யர்கள் உறவிலே
பச்சோந்தி என்பதேமெய்!

புண்போல வருத்துவார்
புரையோடி இறுத்துவார்!
புலம்பிட வைப்பதேமெய்!

மனிதர்கள் நமக்கெலாம்
வழிகாட்டி மரங்களே
வழிகாட்டித் துணையல்லவே!

மனம்தானே முக்கியம்
மார்க்கமே லட்சியம்
மாண்புகள் மனையல்லவோ!

இனிஎன்ன? இலட்சியம்
ஈடேற உதவுவது
இரும்பான தேகம் தானே!

இரும்பான உடலுடன்
கரும்பாக வாழவே
இறைவா நீ வழிகாட்டவா!

99. இறப்பென்னும் மரணமே
இகவாழ்வை முடிப்பதே!
எல்லோரும் அதன் அடிமையே!

இருக்கின்ற சுற்றத்தை
எடுப்பான செல்வத்தை
இழப்பதே அதன்முடிவிலே!

மறக்கின்ற செயலிதோ!
மனதிலும் மறையுமோ
மாட்டிடும் விலங்கல்லவோ!

வரும்வழி தெரியாமல்
வரும்நொடி கூறாமல்
வந்திடும் எமனல்லவோ!

பிறக்கின்ற மரணமோ
பேசுவது மறைவுதான்
புரிந்திடல் நலமல்லவோ!

புவியிலே வாழ்கின்ற
ஒவ்வொரு நொடியுமே
பரமனின் வரமல்லவோ!

இருக்கின்ற நாளெல்லாம்
இன்பமாய் வாழுவோம்
இன்பமோ நல்தேகம்தான்!

இதமான தேகத்தை
எழிலோடு காக்கவே
இறைவனே வழிகாட்டவா!

100. கவிஞனாய் ஆக்கினாய்!
கலைஞனாய் ஊக்கினாய்!
கருணையால் தடைநீக்கினாய்!

கருத்தினை ஊட்டினாய்
கற்பனை மூட்டினாய்
கனிவுடன் வழிகாட்டினாய்!

சுவையெலாம் முனைப்பென
சுகம்எலாம் உழைப்பென
செல்கின்ற நெறிசாற்றினாய்!

சொந்தங்கள் நூல்என,
சுகதுக்கம் செயல்என,
சுமைதாங்கும் உரம்கூட்டினாய்!

நவயுவப் பொருள்ஒன்று
நல்மனம் அறிவுஎன்று
நாடியே பெறத்தூண்டினாய்!

நாட்டத்தின் ஓட்டமும்
நலவாழ்வில் வாட்டமும்
நனிபொங்கத் திறம்காட்டினாய்!

அவையாயும் ஆண்டவன்
அருள்மழை யானதே
ஆற்றலைத் தினம்தந்ததே!

அருமையாய் தேகத்தை
அடைந்திட வழிதந்தாய்!
ஆண்டவா வழிகாட்டவா!

101. ஒருநூறு பாடல்கள்
உணர்வோடு எழுதவே
உள்ளத்தில் உறுதிதந்தான்!

உதிரத்தின் ஓட்டத்தில்
உத்வேகம் கொடுத்தவன்
உடலுக்கு உறுதிதந்தான்!

பொறுமையாய் அமரவும்
அருமையாய் எண்ணவும்
புத்தியில் தெளிவுதந்தான்!

வறுமையில் வீழாமல்
வசதிக்கும் வகைசெய்து
வாழ்விலே பொலிவுதந்தான்!

திருப்பாதம் தொழுகிறேன்!
சிரம் தாழ்த்திப் பணிகிறேன்!
தேவனின் முகம்பார்க்கிறேன்!

திருநாளில் மகிழ்ச்சிபோல்
தினம்தினம் மகிழவே
துணைவர அருள்கேட்கிறேன்!

வரமென்று சொல்லவோ!
அருளென்று கொள்ளவோ!
வாழ்வெலாம் நீயல்லவோ!

வரும் நாளில் உழைக்கவே
வளமான உடலுடன்
வாழவே வழிகாட்டவா!

102. கடவுளை நம்பினோர்க்கு
கவலைகள் இல்லையே!
கலவலைகள் இன்றிவாழ்வோம்!

கடைசிநாள் வரையிலும்
கருணையின் எல்லையே!
கருணையை நம்பிவாழ்வோம்!

கடலலை போலவே!
கருத்துக்கள் தினம் வரும்!
கருத்திலே தூய்மைகொள்வோம்!

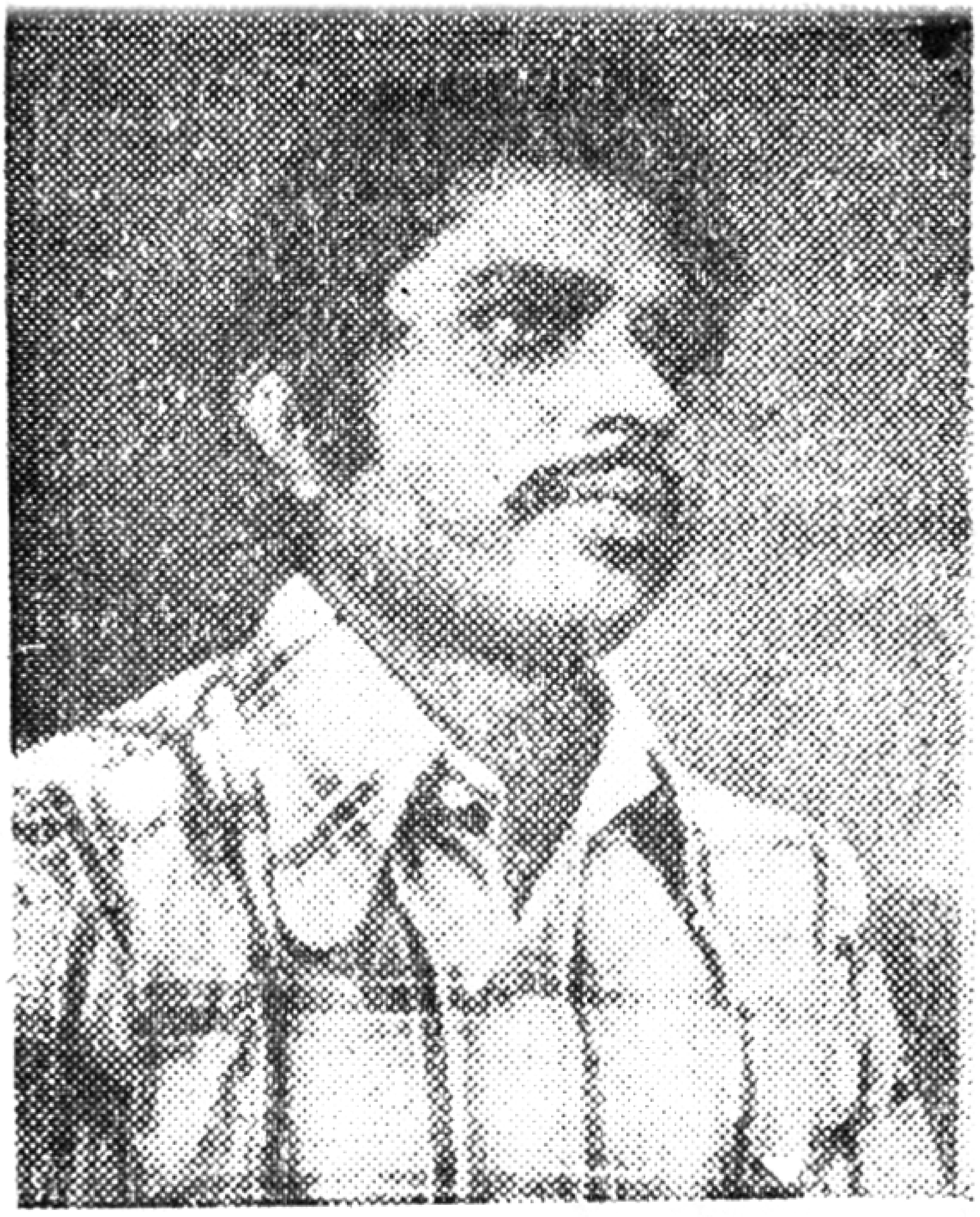
கவண்கல்லைப் போலவே
காரியம் நடைபெறும்!
கடமையில் வாய்மைகொள்வோம்!

உடல்இளைத் தாலுமே
உயிர்பறித் தாலுமே
உண்மையில் உறுதிகொள்வோம்!

உலகுக்கு நாம் செய்யும்
உபகாரம் ஒன்றுண்டு.
உதவியே உள்ளம்மகிழ்வோம்!

நடமாடும் கோயிலாம்
நம் தேகம் நலத்துடன்
நிறைவுற வளர்த்துக்கொள்வோம்

நல்லவன் இறைவனே
நமக்கென்றும் உதவுவான்!
நலம் கோடிப் பெற்றுவாழ்வோம்.



டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தமிழ் இலக்கியத்தில் விளையாட்டுத்துறை நூல்கள் அதிகமாக வெளிவர வேண்டும் என்ற முயற்சியில் இதுவரை நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களையும், கதை, கவிதை, நாடக நூல்களையும் எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்.

இவர் எழுதிய 'ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை' எனும் நூல் 1977ம் ஆண்டும், 'விளையாட்டுக்களின் கதைகள்' எனும் நூல் 1981ம் ஆண்டும், 'விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்' எனும் நூல் 1984ம் ஆண்டும் தேசிய விருதினைப் பெற்று இருக்கின்றன.

தமிழிலும், உடற்கல்வித் துறையிலும், முதுகலை பட்டமும், டாக்டர் பட்டமும் (M.A., M.P.Ed., Ph.D.) பெற்றுள்ள ஆசிரியர், வானொலி, டெலிவிஷன், வாரப் பத்திரிக்கைகளில் தொடர்ந்து விளையாட்டுத்துறை பற்றி பேசியும் எழுதியும் வருகிறார்.

தமிழில் முதன் முறையாக "விளையாட்டுக் களஞ்சியம்" எனும் விளையாட்டுத்துறை மாத இதழை 1977ஆம் ஆண்டிலிருந்து தொடர்ந்து நடத்தி பணியாற்றி வருகிறார்.

Printed at : Grace Printers, Madras-600 033