உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது ரகசியங்கள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A.,M.P.Ed.,Ph.D.,D.Litt.,D.Ed., FUWAI

உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்
தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்
டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed.,FUWAI
முன்னாள் துணைச் செயலர்,
தமிழ்நாடு கோகோ கழகம்,
தமிழ்நாடு.

SILVER JUBILEE YEAR 1970-95
RAJMOHAN PATHIPPAGAM
எண்.8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 044 - 24332696

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடல் நலம்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு - 31, டிசம்பர் 2000 இரண்டாம் பதிப்பு - ஜுலை 2009
பக்கங்கள்	:	96
நூல் அளவு	:	கிரவுன்
எழுத்து	:	12 புள்ளிகள்
தாள்	:	**NS**
ஒளி அச்சு	:	குகன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், சென்னை-8. (94442 92899)

விலை ரூ.30.00

தயாரிப்பு	:	ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியீடு	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்,** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	கலர் விங்ஸ், சென்னை-600 005.

முன்னுரை

உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள் என்று இந்த நூலுக்குப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறேன்.

உடம்பு என்பது, உலகத் தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப, மாற்றம் பெறுகிற தன்மை கொண்டது. மாறுபடுகின்ற உடலமைப்பின் கூறுபாடுகளை, சற்று கூர்ந்து அறிகிறபோது, அங்கே விளைகிற வேறுபாடுகளின் விபரீதமும் நமக்கு நன்றாகவே புரிகிறது.

உடலானது உலகச் சூழ்நிலைக்கேற்ப மாறிக் கொண்டு இருக்கிறது. அதனை நாம் அனுசரித்துவிட்டால், உடல் நலமாக இருக்கும். உறுப்புக்கள் வளமாக செழிக்கும்.

உலக அமைப்புடன் உடல் ஒத்துக் கொள்ளாமல் போகிறபோது, உடலுக்குள் நோய்களும், வலியின் வாய்களும் பேயாய் தின்ன ஆரம்பிக்கும்.

அப்படி எதுவும் ஆகிவிடக்கூடாது என்று அக்கறை கொண்ட நமது முன்னோர்கள் சமையற்கட்டிலே பயன்படும் உணவுப் பண்டங்களில் எல்லாம் மருந்தாக பல பொருட்களை சேகரித்து, விருந்து படைத்து, மகிழ வைத்துச் சென்றனர்.

அதுபோலவே, மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொள்கிறபோது, அர்த்தம் பொதிந்த மருத்துவச் சொற்களை,

அன்றாடம் பேசி, பழகுவதுபோல் அமைத்துச் சென்றிருக் கின்றனர்.

ஒரே சொல்லைத் திரும்பத் திரும்ப பேசுகிறபோது, அது உள்ளத்திலே பதிந்துவிடுகிறது. அவ்வாறு பதிந்துபோய், முதிர்ந்துபோன சொற்கள், உள்ளத்திலே உணர்வுகளை மீட்டிக் கொண்டு, மேன்மைப்படுத்த முனைகின்றன.

அவ்வாறு உணர்வுகளை மீட்டுகின்ற உத்வேகமான சொற்கள் ஒன்பதை இங்கே தேர்ந்து எடுத்துக் கொண்டு, அவைகள் காதிலே சொல்லுகின்ற விஷயங்கள் என்ன? கருத்துக்குள்ளே பொழிகிற இரகசியங்கள் என்ன? அவற்றை அறிகிறபோது அடைகிற அதிசயத்தன்மைதான் என்ன? அத்தியாவசியம் என்கிறபோது, அதன் அந்தரங்க நளினம்தான் என்ன? என்பனவற்றை அறிகிறபோது, எல்லோருக்கும் தெரிந்த சொல்லானது, நல் இரகசியமாகவே வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

'வாழ்க்கை' என்ற சொல் எப்படி வாழ வேண்டும் என்ற வழியைக் காட்டுகிறது. 'மனிதன்' என்ற சொல் எப்படிப் பெருமையோடு வாழ வேண்டும் என்பதை வற்புறுத்துகிறது. சாதாரண சுவாசம் என்று நாம் சலனப்படாமல் கூட இருக்கிறோமே. அந்த சுவாசமானது, எவ்வாறு அம்சமாக மாறுகிறது என்பதையெல்லாம் அறிகிறபோது வாய்விட்டுப் போற்றுகிறோம்.

சாப்பிடுவதில் உள்ள சமத்கார முறையும், உறங்கும்போது எப்படிப்பட்ட உடல்நிலை, மன நிலை இருக்கிறது என்பதையும்; எப்படியிருந்தால் உடல் எப்பொழுதும் அழகாக இருக்கு மென்றும், உடை உடுத்துவதில் உள்ள ஒழுக்கம் என்ன? எப்படி

இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வது என்பதை எல்லாம் கலங்கரை விளக்கமாகக் கண் முன்னே நின்று களிப்போடு வழி நடத்துகின்ற மந்திரச் சொற்களை, மனம் கவர்ந்த இரகசியச் சொற்களாக உங்கள் முன் படைத்திருக்கின்றேன்.

வாசகர்கள் இதை மிகவும் ஆர்வமாகப் படித்து, ஆழமாகச் சிந்தித்து, அறிவோடு பின்பற்றுகிறபோது கிடைக்க வேண்டிய எல்லா இன்பங்களும், நன்மைகளும் கிடைக்கும். கேடுகளையும் பாடுகளையும் துடைக்கும். உணர்ச்சிகளின் சேட்டைகளையும் ஓட ஓட விரட்டவும் செய்யும்.

இந்தப் பெறுதற்கரிய வாய்ப்பைப் பெறுங்கள். கற்று மகிழுங்கள். பெற்றுத் திகழுங்கள் என்று இந்த நூலை, உங்கள் வசம் உங்கள் கரங்களில் ஒப்படைக்கின்றேன். ஒளிதீபமாய் இந்த இரகசியங்கள் உங்கள் உள்ளத்திலே உயிர்ப்புச் சக்தியை ஏற்படுத்தட்டும். இனி நீங்கள் படிக்கத் தொடங்கலாம். அன்பான வாழ்த்துக்கள்.

அன்பன்,

எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

டிசம்பர் 2000-ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட முதல் பதிப்பில் ஆசிரியரின் முன்னுரை அப்படியே அச்சிடப் பட்டுள்ளது.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

1.	வாழ்க்கை	....	17
2.	மனிதன்	....	24
3.	அம்சம்	....	33
4.	உடம்பு	....	41
5.	சாப்பாடு	....	46
6.	முகம்	....	54
7.	உறக்கம்	....	61
8.	உடை	....	68
9.	இயற்கை	....	72

உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்!

வாழ்க்கையில் வெல்வது என்பது நமது இலட்சியமாகும். அந்த வேள்விக்கு வழிகாட்டுவது இலக்கியமாகும்.

எதிலும் வெல்வது என்பது, எல்லோருடைய எண்ணங்களின் எழுச்சிதான் என்றாலும், எத்தனை பேர் வெற்றி மேடையிலே வீற்றிருக்கின்றார்கள்? வெற்றியின் வாசலிலே வந்து எத்தனையோ பேர் காத்துக் கிடக்கின்றார்கள்? காலம் கை கொடுக்குமா? கற்பனை சுகமளிக்குமா? கடவுளின் கருணை கடாட்சம் வெளிப் படுமா? என்று, பொய் மானை விரட்டிக் கொண்டு புயல் வேகத்தில் போகிற காலில்லா முடவனைப் போலவே, காலம் கழிக்கிறார்கள்.

சொல்லவந்ததைச் சுறுக்கென்று சொல்லி விட வேண்டும். இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு, கேட்பவரின் காதுகளை அறுத்துக் கொண்டு, ஒரு நூதன காரியத்தைச் செய்கின்ற மற்ற எழுத்தாளர்களைப் போலல்லாமல், நாம் நேரடியாக விஷயத்துக்கு வந்துவிடுவோம்.

அன்னையின் வயிற்றில் இருந்து ''ஆ'' என அலறிக் கொண்டு மண்ணிலே பிறந்து, விண்ணிலே பறந்து விதவிதமான கற்பனைகளில் மிதந்து, சிறகொடிந்த பறவைபோல செய்வதறியாது, தன்னையே இழந்து, கடைசியிலே, ''ஓ'' என அலறி உயிரை விடுகின்ற ரீங்கார நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பல்ல வாழ்க்கை?!

அகத்திலே ஊற்றெடுத்து, அந்தச் சுகத்திலே பெருக்கெடுத்து, அவற்றை முகத்திலே வெளிப்படுத்திக் காட்டுகின்ற வித்தைக்காரன் சத்தம்தான் வார்த்தைகள்.

ஒளிந்து கிடக்கின்ற உள்ளத்தை உலகத்திற்குப் பிழிந்து காட்டுகின்ற, உணர்ச்சி ஒலிகள்தான் வார்த்தைகள். வார்த்தைதான் வாழ்க்கை - வாழ்க்கைதான் வார்த்தை. ஒருவன் வாழ்கின்ற வாழ்க்கை அவன் பேசுகின்ற வார்த்தை போலவே அமைந்துவிடுவதும் உண்டு.

கம்பராமாயணத்திலே, கொம்பனாகக் காட்சி யளிக்கின்றவன் கும்பகர்ணன். காலத்தால் அழியக்கூடாது என்பதற்காகக் கடவுளை நோக்கிக் கடுமையாகத் தவம் செய்கின்றான். தனக்கு நித்தியத்துவம் வேண்டும் என்று நினைத்து, நினைத்து நெடுங்காலம் நின்று பார்த்தான். கடைசியாகக் கடவுள் வந்தார். ''உன் தவத்திற்கு மெச்சினோம். என்னப்பா வேண்டும்?'' என்றார்.

கும்பகர்ணனோ உரைக்கவில்லை. உளறிவிட்டான். நித்தியத்துவம் வேண்டுமென்பதற்குப் பதிலாக நித்திரைத்துவம் வேண்டுமென்றான். அந்த வடிகாலற்ற வார்த்தையே அவனது வாழ்க்கையாக மாறிற்று.

ஓங்கி உயர்ந்து உல்லாசமாக வாழ வேண்டிய கும்பகர்ணன், தூங்கி வழிந்து வாழ்க்கையையே தொலைத்துவிட்டான். அவனது வார்த்தையும் வாழ்க்கையும் இலக்கியம் சிந்திக்காட்டுகின்ற இதமான இன்பமாக அல்லவா காட்சியளிக்கின்றது!

காவிய உலகத்தை விட்டுவிடுவோம். இந்தக் கலிகாலத்திலே நடந்த ஒரு சிறு நிகழ்ச்சியை நினைவிற்குக் கொண்டு வருவோம். என்னோடு ஒரு கல்லூரியில் பணியாற்றிய தமிழாசிரியர், ஒருவர் வார்த்தைகளைத் தனக்குச் சாதகமாக வளைத்து ஒடித்து வசமாக்கிக் கொள்கிற வித்தை கற்ற வித்தகர். அந்த ஞானத்தை அபரிமிதமாகப் பெற்றவர்.

அவருக்கும் ஒரு ஆங்கில ஆசிரியருக்கும் "யார் பெரியவர்?" என்பதில் ஒரு உள்மனப் போராட்டம். அவரை எப்படியும் வீழ்த்திவிட வேண்டும் என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு, ஓடு மீன் ஓட உறுமீன் வருமளவும் காத்திருந்த கொக்கைப் போல, இரண்டு காலில் தவமிருந்தார் தமிழாசிரியர்.

அந்த நாளும் பஸ் வடிவத்தில் வந்தது. கல்லூரி மாணவர்கள் சிலருக்கும், ஓட்டுனர், கண்டக்டருக்கும் இடையே ஒரு பிரச்சினையின் காரணமாகக் கை கலப்பு ஏற்பட்டது. ஆங்கிலப் பேராசிரியர் அங்கே வந்தார். "படிக்காத கூட்டம் போல (Illiterate mobs) போல ஏன் நடந்து கொள்கிறீர்கள். இடத்தை விட்டு அப்பாலே போங்கள்" என்று மாணவர்களைத் திட்டி விரட்டும் போது, திடீரென அங்கே தோன்றினார் நம் தமிழாசிரியர்.

அவரது படித்த அறிவில் வெடித்தது ஒரு ஒளி வெள்ளம். எதிராளியின் வார்த்தையைத் தனக்கேற்றபடி வளைத்தார். மரியாதையுள்ள மாணவர்களைப் பார்த்து ''படிக்காத நாய்கள் (Illiterate dogs) என்று வெறித்தனமாக உங்களைப் பேசுவதா? ஏசுவதா?'' என்றார்.

அவரது பாசமழையின் படபடப்பைப் பார்த்த மாணவர் கூட்டம், அவர் பக்கம் சாய்ந்தது. ஆங்கிலப் பேராசிரியரைக் கல்லூரியை விட்டு மாற்று என்று கல்லூரிக்கு வெளியே நின்று முற்றுகைப் போராட்டம் நடத்தினர். ஏழெட்டு நாட்களுக்குப் பிறகு கல்லூரி நிர்வாகம் அவரை வேறு ஒரு கல்லூரிக்கு மாற்றி அனுப்பியது.

வெற்றி பெற்ற தமிழாசிரியர் தான் பெற்ற வெற்றியின் இரகசியத்தை, கண்டவர்களுக்கும், காணாதவர்களுக்கும் சொல்லிக் கொண்டு திரிந்தார். அவர் பேசுகிற வார்த்தையும் அர்த்தம் உள்ளதுதானே.

அவர் குடும்பத்திலுள்ள ஒரு பெண் அந்தக் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டு இருந்தாள். அந்தப் பெண்ணிடம் சில மாணவர்கள் செய்த சில்மிசத் தகவல், தமிழாசிரியரிடம் கொண்டு செல்லப்பட்டது. கோபம் கொண்ட அவருக்கு வார்த்தைகள் கொப்பளித்துக் கொண்டு வந்தன.

''காமர்ஸ் மாணவர்கள் எல்லோரும் காமுகர்கள்'' என்று அடுக்கு மொழியில் அனல் பறக்கப் பேசினார். அந்த வார்த்தைகளைக் கேட்ட மாணவர்களில் சிலர், ''காமுகர்கள்'' என்ற வார்த்தையைச் சொன்னதற்காக

தமிழாசிரியர் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் என்று கொதித்து எழுந்தனர்.

பயந்துபோன தமிழாசிரியர், தன் வார்த்தை ஜாலத்தினால் வேறுவிதமாகத் திசைதிருப்பத் தொடங்கினார்.

காமர்ஸ் மாணவர்கள் என்று நான் சொல்லவில்லை. நான் பொதுவாகச் சொன்னேன் என்றார். அப்படியென்றால் கல்லூரி மாணவர்களாகிய நாங்கள் எல்லாரும் காமுகர்களா என்று கோஷம் போட்டு கொடிபிடித்து கல்லூரியையே "உண்டு, இல்லை" என்று ஆக்கி விட்டார்கள்.

பயந்துபோன தமிழாசிரியர் எங்கோ போய்ப் பதுங்கிக் கொண்டார். அவரது வார்த்தை ஜாலம் எடுபடாமல் போயிற்று. சனிபிடித்த அவரது நாக்கு ஒரு சரித்திரமே படைத்துவிட்டது.

பல நாட்கள் நடைபெற்ற ஸ்டிரைக் அவருக்கு எதிராகப் பயங்கரமாக மாறியதால், அவர் கல்லூரிப் பணியிலிருந்து ஓர் உயர்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியராக மாற்றப்பட்டார். இங்கே இவரது வார்த்தை அவரை வாழவைக்கவில்லை.

ஆகவேதான், வார்த்தைதான் வாழ்க்கையாக வடிவெடுக்கிறது என்பதைச் சொல்ல வந்தோம்.

வாய் என்றால் வழி என்று அர்த்தம். நம் உடலிலே மூன்று வாய்கள் இருக்கின்றன. மலங்களை வெளியேற்றும் வாய். அது எருவாய். ஒன்று மக்களை உருவாக்கும் வாய். அது கருவாய். மனங்களை வெளிப்

படுத்தும் வாய். அது திருவாய். அந்தத் திருவாயிலிருந்து தெள்ளருவியாகச் சொல்லருவியாக வருவதுதான், நாம் ஓடுகிற முயற்சியாகவும், தேடுகிற வாழ்க்கையாகவும் அமைந்துவிடுகிறது.

'நானே உங்களுக்கு வார்த்தையாக விளங்குகிறேன்' - என்பது ஒரு தெய்வத்தின் திருவாய் மொழியாகும்.

வார்த்தல் என்பதுதான் வார்த்தையாக வடிவெடுத்து வந்திருக்கிறது. வார்த்தல் என்றால் வழங்குதல், தந்து காத்தல், பெறுபவர்க்குப் பேரின்பம் ஊட்டுதல் என்பதாகும். நம்மை நாமே நலப்படுத்திக் கொள்ள, நமது வழிநடைப் பாதையைப் பலப்படுத்திக் கொள்ள, நெஞ்சுக்கு அமைதி தரும் விதமாக நெறிப்படுத்திக் கொள்ள வார்த்தைகள் உதவுகின்றன. ''பேசாத வார்த்தைக்கு நீ எஜமானன். பேசிய பிறகு அந்த வார்த்தை தான் உனக்கு எஜமானன்'' என்பது பெரியோரின் வாக்கு. பேசாதவரை ஒருமூடன் ஞானியாகத் தெரிகிறான் என்பதும் நம்மை வியக்க வைக்கின்ற விழுமிய வார்த்தையாகும்.

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே

எல்லோரும் ஏற்றுக் கொண்ட வேதாந்தம், சித்தாந்தம் இதுதான். வாழ்வதற்காகப் பிறந்தோமா? பிறந்ததற்காக வாழ்கிறோமா? இந்த இரண்டு கேள்விகளுக்கும், இடைப்பட்டு, தடைப்பட்டு, நடை கெட்டு, விடையற்று, விழுந்தும் விழாமல், அந்தரத்திலே இருக்கும் இந்திரலோகம் போல, அரட்டி, மிரட்டிக் கொண்டு இருக்கும் கேள்விகள்தான் இவை.

எதற்காகப் பிறந்தோம் என்ற கேள்வி நியாயமானது தான். எதற்காக வாழ்கிறோம் என்று கேட்பது அநியாயமல்லவா?

ஜெகத்திலே தோன்றி இருக்கும் ஜீவன்கள் கோடானகோடி என்றால், அந்தக் கோடிகளிற் கோலோச்சி வந்த ஜீவன் மனிதப் பிறப்பல்லவா? அப்படிப்பட்ட மகாமேன்மையான, மகத்தான பிறப்பை, ஓராயிரம் காலம், பாரத் தவமிருந்து, வாராது வந்த மாமணியாகப் பெற்ற, இந்த மனித ஜீவியத்தை எதற்கு என்று கேட்டால் நிலைமை புரியவில்லையா? உண்மை தெரிய வில்லையா? நுண்மையும், திண்மையும் தெளிய வில்லையா?

"வாழ்க்கை இரகசியம்"

ஆக இந்த உலகில் மனித வடிவெடுத்து வந்ததற்காக வாழவில்லை. வந்ததற்காக வாழ்வது என்பது விலங்கினம்போல் ஆகும். நின்று கொண்டே வாழ்ந்து மடிகின்ற தாவரங்கள் போலாகும்.

மனிதர்களாகிய நாம் எவ்வளவு பேறு பெற்று வந்திருக்கிறோம்! நமக்குச் சிரிக்கத் தெரியும். சிந்திக்க முடியும். பொலபொல வென்று பேச முடியும். பெரிய பெரிய வேலைகளை எல்லாம் திறமையாகச் செய்யவும் முடியும்.

நம்மை வானளாவ பெருமைபடுத்திக் காட்டுகிற பேச்சு இருக்கிறதே. அதுதான் நமக்கு இறைவன் கொடுத்த பெரும் பொக்கிஷம். கண் முன்னே நடமாடும் காமதேனு. அற்புத ஆற்றல் கொண்ட ஐராவதம். அனைத்தையும்

அள்ளித்தருகின்ற அமுத சுரபி. கை நிறைய அள்ளித்தரும் கற்பகத்தரு.

அந்த அற்புதமான பேச்சைத்தான் 'வார்த்தை' என்றார்கள்.

அகத்திலே சுகமாகத் தோன்றி, நீராக ஒழுகி, நினைவாகப் பெருகி, ஒலியாக வருகிற அந்தப் பேச்சு தான், சிந்தையிலிருந்து ஊறிக் கசிந்து பேச்சாகப் பீறிட்டு வருகிறது. அந்தப் பேச்சின்பத்தை வைத்துக் கொண்டு தான் நமது மனிதகுல வாரிசுகள் மெய் மறந்து அலைகின்றன. நிலை மறந்து ஆடுகின்றன. தலைக்கனம் தாங்காமல் தள்ளாடிக் கொண்டு திரிகின்றன.

ஏன் இந்த நிலை மாற்றம்? ஏன் அந்தத் தடுமாற்றம்? அவர்கள் வாயில் இருந்து வருகின்ற வார்த்தைகளில் தரம் இல்லை. உரம் இல்லை. தகுதியும், திறமுமில்லை.

வாயிலிருந்து வருகிற வார்த்தைகள்தான் வாழ்க்கையை வடிவமைக்கிறது என்பதை நமது முன்னோர்கள் உண்மையாகவே உணர்ந்து இருந்தார்கள்.

வார்த்தைகள்தான் வாழ்க்கையை வளமாக்குகிறது என்கிற அனுபவங்களை அறிவுபூர்வமாக அறிந்து இருந்தார்கள். அதனால்தான் வார்த்தைதான் வாழ்க்கை. வாழ்க்கைதான் வார்த்தை என்ற ஒரு முழுமையான முடிவுக்கும் வந்திருந்தார்கள்.

இந்த முடிந்த முடிவினைத் தங்கள் சந்ததியார்களுக்கு நேரடியாகச் சொல்ல விரும்பினார்கள். சொல்ல விரும்பியதை வெளிப்படையாகச் சொல்லலாமா?

அல்லது மறைமுகமாகச் சொல்லலாமா என்பதில் ஏற்பட்ட குழப்பமான நிலையில், மறைமுகமாகச் சொன்னால்தான் அதற்கு மரியாதை உண்டு என்று, தமிழர்கள் மரபிலேயே ரகசியமாகவே சொன்னார்கள்.

இதிலே என்ன சிறப்பு அம்சம் என்றால், சொன்னதை எல்லாம் வெளிப்படையாகத்தான் சொன்னார்கள். சொல்ல விரும்பிய விளக்கத்தை மட்டும் இரகசியமாகச் சொல்லிவிட்டார்கள்.

அன்றாடம் வாழ்க்கையை நடத்தக்கூடிய அவசியமான வார்த்தைகள் எல்லாம் வாழ்க்கையின் இரகசியத்தைச் சுமந்து கொண்டுதான் இருந்தன. அவற்றை ஆர்வத்தோடு பேசிய மக்களும் அர்த்தம் புரியாமலேயே பேசிப் பேசி மகிழ்ந்தார்கள். இருந்தாலும், வாழ்க்கையின் இரகசியத்தை அவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. விண்டு பிடிக்கவும் முடியவில்லை.

வேடிக்கையாகச் சொல்வார்கள். "நாய்க்குக் கிடைத்தது தெங்கம்பழம்" என்று, முழுத்தேங்காயை உருட்டிக் கொண்டு இருந்த நாயின் பயனற்ற வேலை போல, மக்களின் வாயிலும் வந்த சொற்கள் காரியங்களைச் செய்ய உதவின. ஆனால், கருத்தை விளக்கவில்லை.

வாழ்க்கையை வாழ்வது ஒரு கலை என்றால், அதைப் பிறர் போற்றும் பெருமையுடன் வாழ்வது ஒரு தெய்வீகக் கலையாகும்.

அப்படிப்பட்ட தெய்வீகக் கலையுடன், திவ்யமாக வாழும் ஒரு வாழ்க்கைக் கலையைத்தான் நமது முன்னோர்கள், நளினமாக நம்மிடம் தந்துபோய் இருக்கிறார்கள்.

அத்தகைய நளினமும், ரம்மியமும் மிகுந்த இரகசியப் பெட்டகங்களாகிய வார்த்தைகளின் இரகசியங்களை இனிவரும் பகுதிகளில் நாம் பிரித்துப் பார்க்க இருக்கிறோம்.

இந்த இரகசியம் வாழ்க்கைக்கு அவசியமானது, அதே சமயத்தில் வாழ்வுக்கு வசியமானது. கேட்பதற்கு அதிசயமானது. கேட்ட பிறகு அதிரசமானது. ஒவ்வொரு வார்த்தையும் ஒரு நூறு இரகசியங்களை உடைத்துப் போட்டாலும், நமக்கு வேண்டிய அதி முக்கிய இரகசியங் களையே இங்கே எடுத்துக் கொள்ள இருக்கிறோம். நாம் சொல்லத் தயாராகிவிட்டோம். அவற்றை ஏற்பதும், நோற்பதும் உங்களது திறன். உங்களது கடன், உங்களது நலன்.

❑❑❑

இரகசியம் - 1

வாழ்க்கை

வாழ்க்கை என்ற சொல், பல இரகசியங்களை உள்ளடக்கிய அதிநுட்பமான சொல், திட்பம் நிறைந்த சொல். தீர்க்க தரிசனம் நிறைந்த சொல். தெளிவான மனதையும், திண்மையான ஆத்மாவையும், திடமான உடலையும், வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய நம்பிக்கையை ஊட்டுகிற நிறைவான சொல்.

'சொல்' என்ற சொல்லுக்கு இயம்பு என்று பொருள். சுகமான ஒருவித இசை நயத்தோடு சொல்லப்படுகிற சொல் என்றும் கூறலாம். சொல் என்றால் கட்டளை என்றும் பொருள்.

இப்படி அத்தனை பொருத்தங்களையும் வைத்துக் கொண்டு விளங்குவதுதான் வாழ்க்கை என்ற சொல்.

வாழ்க்கை என்ற சொல்லை வியப்புடன் பார்த்த நாம், இப்பொழுது அந்தச் சொல்லைப் பிரித்துப் பார்க்கிறோம்.

வா, வாழ், வாகை, கை - என்று நான்கு சொற்களாகப் பிரிவதை நாம் பார்க்கலாம்.

பிரிந்து நிற்கும் அந்த நான்கு சொற்களும், விரிந்து வளர்ந்தோங்கிய கட்டளைகளை விரித்து வைத்துக் கொண்டு நிற்பதுபோல் தோன்றுகிறது அல்லவா?

முதல் சொல் 'வா' என்கிறது அழுத்தமாக.

இரண்டாவது சொல்லான 'வாழ்', வந்து வாழ்ந்து கொள் என்று அழைப்புவிடுக்கிறது திருத்தமாக.

மூன்றாவது சொல்லானது 'வாகை.' அந்தச் சொல்லுக்கு வெற்றி என்பது ஒரு பொருள். மாலை என்பது ஒரு பொருள். வெற்றிகரமாக வாழ் என்பது வாழ்க்கையின் கட்டளை.

வெற்றிகரமான வாழ்வு எப்படிக் கிடைக்கும்? எப்பொழுது கிடைக்கும்? ஒழுங்காய் இருந்தால்தான் கிடைக்கும்.

ஆக, வாகை என்ற சொல்லுக்கு ஒழுங்காய் இரு.

ஒழுங்காய் இருப்பது எப்படி என்கிற கேள்விக்கு நல்லதொரு பதிலைத் தருவதுதான் 'கை' என்ற நான்காவது சொல்.

'கை' என்ற சொல்லுக்கு ஒழுக்கம் என்பது பொருள். அதாவது உலக ஒழுக்கம். செய்யத்தக்கது என்பதும் ஒரு பொருள். அதாவது உலக ஒழுக்கத்திற்கு, ஒழுங்குபட வாழ்வதற்குச் செய்யத்தக்கவைகளாகச் செய்கின்ற ஆற்றல் என்பது உண்மையான பொருள்.

இப்பொழுது நாம் ஒரு ஒருமித்த கருத்துக்கு வருவோம். இந்த உலகத்தில் நீ வாழ வந்து இருக்கிறாய். நீ வாழ வேண்டும். வாழ்ந்து கொள்வது உனது கடமை மட்டும் அல்ல. உனக்கு உள்ள உரிமையும் கூட. அந்த உரிமை நிறைந்த, பெருமை மிகுந்த வாழ்வை நீ ஒழுங்காக வாழ வேண்டும்.

அதாவது வெற்றிகரமாக வாழ்ந்தாக வேண்டும். அதற்காகச் செய்யத்தக்க செயல்கள் என்ன, என்ன என்பதை அறிந்து செயல்பட வேண்டும். அதற்கான ஆற்றல் உன்னிடம் இருக்கிறது என்கிற கருத்தைத்தான் 'வாழ்க்கை' என்கிற சொல்லிலே இருந்து நாம் கட்டளையாகப் பெற்றுக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

இந்தக் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படியாமல் வாழ்கிற போது என்ன ஆகும்? அவர்களது வாழ்க்கை, கீழ்க்கை ஆகிவிடும்.

'கீழ்க்கை' என்றால் என்னவென்று நினைக்கிறீர்கள்? ஈனக்குலத்தார், இழிகுலத்தார்; ஈனம் என்றாலே, கூற முடியாத குறைபாடுகளும், கேடுகளும், இழுக்குகளும், பொல்லாங்குகளும் நிறைந்தது என்று சொல்வார்கள். அத்தகைய ஈன வாழ்க்கைக்குப் போய்விடக்கூடாது என்பதை, 'வாழ்க்கை' என்ற சொல் இரகசியமாக வளைத்துப் போட்டுக் கொண்டு இருக்கிறது பார்த்தீர்களா!

வாழ்க்கை என்ற சொல்லை மதித்து வாழ்ந்தால், உயர்ந்த வாழ்வைத் தரும். மேலான வாழ்வைத்தரும்.

மேல் என்ற சொல்லுக்கு 'வருங்காலம்' என்ற ஒரு பொருளும் உண்டு. ஆக, மேல்க்கை என்கிற மேன்மை மிகுந்த வாழ்க்கை வாழ்கிறவர்களுக்கு, வாழ்க்கை என்பது

வளமான எதிர்காலத்தையும், வருங்காலத்தையும் தந்து வாழ்விக்கும் என்று இந்த 'வாழ்க்கை' என்ற சொல் சொல்லாமற் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறது.

வாழ்வது நம்மால் முடியும். வாழ்க்கை நம் கையிலேதான் இருக்கிறது. வாழ்க்கையின் வசந்தம் நம் வசத்தில்தான் இருக்கிறது. வானத்திலிருந்து அசரீரியாக ஆயிரம் குரல்கள் வந்து மண்ணுலகில் பொழிந்தாலும், அவற்றை வரவேற்கும் மனிதர்கள், நம்பிக்கையுள்ள மனிதர்கள் நாட்டிலே அதிகம் கிடையாது.

அசரீரியை ஏற்றுக் கொள்கின்ற மனப்பக்குவம் அவர்களுக்கு இல்லையா? அல்லது அவர்களது அந்தரங்கத்துக்குள்ளே ஏற்பட்டிருக்கிற அலட்சியமா? அல்லது ஏற்கெனவே அடிபட்டு, அதிர்ச்சியுடன், அலங்க மலங்க விழிக்கின்ற ஆதங்கமா என்றால், ஏதுமே அவர்களிடமில்லை. கையில் கிடைக்கும் வரை அதை கற்பனை, கனவு என்றுதான் எண்ணிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள், வாழ்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையை நம்மால் வாழ முடியும். நம் வாழ்க்கை ஒரு தீபகற்பம் போல. மூன்று பக்கமும் தண்ணீர். ஒரு பக்கம் மலைப்பிரதேசம்.

நமது வாழ்வு முறையே நான்கு வகையாக இருக்கிறது. இதில் முதல் மூன்று நிலை சுற்றிலும் சூழ்ந்திருக்கும் தண்ணீர் போல. அந்தத் தண்ணீரில், நீந்தலாம், குளிக்கலாம்; விளையாடலாம். படகோட்டிப் பண்பாடலாம். ஆனால், நான்காவது பகுதி மலையிலே நடப்பதும், ஜீவிப்பதும்தான் நம்மால் இயலாமல் போய்விடுகிறது.

அப்படியென்ன நான்கு வகைப் பிரிவு என்று கேட்கலாம்.

1. வேகம்
2. விவேகம்
3. யோகம்
4. வியோகம்

1. வேகம்

'வேகம்' என்பது உடலிலே இருக்கும் இளமையின் எழுச்சி. அதன் ஆற்றலால் எண்ணங்களில் வேகம் இருக்கும். சொற்களில் வேகம் இருக்கும். செயலிலே வேகம் இருக்கும். சிந்தித்துச் செய்வதும், செய்து விட்டுச் சிந்திக்கிற பாங்கே மேலோங்கி நிற்கும்.

அந்த வேகத்தின் ஆரம்பம் தெரியும். முடிவு தெரியும். இடையிலே என்ன நேர்கிறது என்பது எவருக்கும் தெரியாது. ஒரு சூழ்நிலையை, வாழ்கிற நிலையை, விபத்தும், விபரீதமும் கலந்த வேதனையான சந்தர்ப்பங் களை விளைவித்துவிடும் தன்மை இந்த வேகத்திற்குண்டு.

இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் Speed Thrills என்பார்கள். இப்படி வேகமுள்ள இளமையைத்தான், கல்லா இளமை யென்றும், பொல்லா இளமையென்றும் பேசுவார்கள். ஆக, இந்த கல்லா இளமையையும் நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும். இப்படிக் கட்டுப்படுத்தும் இரகசியத்தைத்தான் 'இளமையில் கல்' என்றார்கள்.

வேகமுள்ள இளமையை ஆற்றுப்படுத்த அடக்கிச் சாந்தப்படுத்த, அன்பால் அமைதிப்படுத்த, விளையாட்டு,

இசை, நாடகம் போன்ற நுண்கலைகள், எல்லாமே பயன்படுகின்றன. வாழ்க்கையில் உயர வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள், வேகத்தை கொஞ்சம் அறிவார்ந்த முறையில் பயன்படுத்தினால், சேர வேண்டிய இலட்சியத் தூரத்தைச் சீக்கிரமாகச் சென்றடைந்து, பயன்பெற்று வாழ முடியும்.

2. விவேகம்

அறிவான வேகம் என்பதனையே விவேகம் என்று அழைக்கிறோம். 'வி' என்றால் அறிவு. 'விவேகம்' என்றால் அறிவான வேகம். எதை அறிவான வேகமென்று சொல்லுகிறோம் என்றால், ஒரு காரியம் செய்வதற்கு முன்னே, எண்ணித் துணிவது. சிந்தித்துத் தெளிவது. முழுமுனைப்புடன் செயல்படுவது. வெற்றியோ தோல்வியோ இறுதிவரை போராடி வினையாற்றுவது.

இவ்வாறு துணிந்த பிறகு மீண்டும் எண்ணு வதையோ, பின் வாங்குவதையோ, இழுக்கு என்று மனதுக்குள் நினைப்பது. இதுதான் அறிவான விவேகம் விவேகம் உள்ளவர்களைத்தான் விவேகி என்பார்கள் அவர்கள் செயலிலே வேகம் இருக்கும். சிந்தையிலே விவேகம் இருக்கும். ஒருவிதக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருந்தே இவர்கள் செயல்படுவார்கள்.

3. யோகம்

இது மூன்றாவது நிலை. முதலாவது உடலின் வேகம். இரண்டாவது உள்ளத்தின் வேகம். மூன்றாவது உடலும், உள்ளமும் ஒடுங்கிப் போய் ஒருங்கிணைந்து செயல் படுகிற வேகம். இதுதான் யோகம். உடலால் ஓரிடத்தில்

இருந்து, உள்ளத்தை அலைபாய விடாமல் ஓரிடத்தில் வைத்து, ஒரு காரியத்தில் சித்தியடைகிற சீரிய முயற்சியை மேற்கொள்வதுதான் யோகம். இந்த மூன்றாவது நிலையும் மனிதனின் கட்டுப்பாட்டிற்குள்ளதே.

ஓரிடத்தில் அமர்ந்து இருப்பதற்கு ஆசனம் என்றும், உள்ளத்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதைத் தியானம் என்றும் சொல்வார்கள். ஆசனமும், தியானமும் ஒருவரை அறிவிலும், ஆற்றலிலும், அந்தரங்க சுத்தியிலும், ஆர்ப்பாட்டமான மனோ தைரியத்திலும் வாழ வைக்கும்.

4. வியோகம்

இது காடுமலைப் பிரதேசம்போல. நமது கட்டுப் பாட்டிற்குள் இல்லாதது. வியோகம் என்றால் என்னவென்று நினைக்கிறீர்கள்? வியோகம் என்றால் இறப்பு என்று அர்த்தம். இறப்பு மட்டும் அல்ல பிறப்பும் நம் கையில் இல்லை. இறக்கிறவரை வாழ்வதற்கு நமக்கு உரிமை இருக்கிறது. அது எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதில்தான் நம்முடைய சமத்துவ, சமத்காரமும் அடங்கிக் கிடக்கிறது.

புத்திசாலி மனிதன் தான் பெற்ற வாழ்க்கையைப் பெருமையாகக் கருதி பேணி வாழ்கிறான். முட்டாளானவன் மோசமான ஆண்டிபோல பெற்ற உடலென்னும் தோண்டியைப் போட்டு உடைத்துத் தானும் அழிகிறான். தன் தேசத்தையும் அழிக்கிறான். இதை வாழ்க்கையின் இரகசியமாகக் கொண்டால் அது வியோகமான வாழ்க்கைதானே!

இரகசியம் - 2

மனிதன்

மனிதன் என்பவன் மகா சிருஷ்டி என்று பிரமிப்போடு வர்ணிக்கப்படுகிற ஒரு சிறந்த படைப்பு மனிதப் படைப்பு. உலகத்தில் வாழப் பிறந்த மனிதப் படைப்பு என்பதைவிட, உலகத்தை ஆளப்பிறந்த மனிதப் படைப்பு என்பதுதான் உண்மையான நிலைமை ஆகும்.

சாதாரணமாக வாழ்வதற்கே ஒரு தகுதி வேண்டும் என்றால், ஆள்வதற்கு என்று ஒரு தகுதி இருக்க வேண்டாமா? தகுதி இருக்கத்தான் வேண்டுமென்று எந்த தலைமை வந்து வற்புறுத்த முடியும்? வலியுறுத்த முடியும்? யாருக்கு அந்த அதிகாரம் இருக்கிறது. யாரும் எவருக்கும் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்பதுதானே மனித வரலாற்றில் வழிவழி வருகிற மாபெரும் சிக்கலாகும்.

ஆகவேதான், வாழப் பிறந்த மனிதன் எப்படி இருக்க வேண்டும்? ஆளப் பிறந்த மனிதன் எப்படித் திகழ வேண்டும் என்பதை வற்புறுத்தாமலேயே, இயல்பாகச் சொல்லிச் சென்று இருக்கிறார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

இந்த 'மனிதன்' என்ற சொல்லையும் இரகசியமாக இப்படித்தான் வடிவமைத்து விட்டுச் சென்று இருக்கிறார்கள்.

மிகச் சாதாரணமாக உச்சரிக்கப்படுகின்ற 'மனிதன்' என்ற சொல் எத்தனை விதமான எச்சரிக்கைகளை, உச்சக்கட்டமான அறிக்கைகளை உள்ளடக்கி வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறது தெரியுமா!

மனிதன் என்ற சொல்லை மீண்டும் ஒருமுறை படியுங்கள். ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தில் சுளைகள் அழகாக அடங்கி அமைந்து உள்ளதுபோல இந்த சொல்லுக்குள்ளே பலவித வீரியம் நிறைந்த அழகான சொற்கள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டு, இருக்கின்றன.

'ம, மன், மதன், மன்மதன், தமன், தன், னிதன், தம, தனி.' ஒவ்வொரு சொல்லும் எத்தனை உயிரோட்டமாக உயிர்ப்புச் சக்தியுடன் விளங்குகிறது என்பதைத் தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.

'ம' - என்றால் காலம், நேரம். 'மன்' என்றால் நிலை. பெற்ற என்பதாம், 'மதன்' என்றால் அழகானவன். 'மன்மதன்' என்றால் காணக் கவர்ச்சியானவன். 'தமன்' என்றால் உற்றான், உறவினன். 'தம' என்றால் நிரம்பப் பெற்றவன். 'தன்' என்றால் ஆத்மா உடையவன். 'னிதன்' என்றால் நித்தியமும் இவ்வாறு இருப்பவன். 'தனி' என்றால் ஒப்புவமை இல்லாதவன்.

இனி இந்த அர்த்தத்தை எல்லாம் இனிதாகத் தொகுத்துப் பார்க்கலாமே.

ஒரு மனிதன் எப்படி இருக்க வேண்டுமென்று இலக்கணம் வகுத்துத் தந்த இந்தச் சொல்லின் இலக்கிய நயத்தை இப்பொழுது முழுமையாக அறிவோம்.

ஒரு மனிதன் எந்தக் காலத்திலும், எந்த நேரத்திலும், தன் உடல் அமைப்பும், நிரம்பிய உளச்சிறப்பும் குறையாது, அழகானவனாகவும், காண்பதற்குக் கவர்ச்சியானவனாகவும், எல்லோரிடத்திலும் நல்ல உறவினனாகவும், நித்தமும் நிலை பெற்ற இந்தச் சத்துவக் குணங்களோடு வாழ வேண்டும்.

அதற்கு அவனுக்கு உதவுவது அவனது ஆத்மா. அதனாலே தான் மனிதன் என்ற சொல்லில் 'தன்' என்ற சொல் வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. ஒருவனுக்கு ஆத்மாவாகிய 'தன்' இருந்தால்தான், அவன் மனிதன் என்று அழைக்கப்படுவான்.

அந்தத் 'தன்' இல்லாவிட்டால் அவன் ஜீவன் இல்லாத சவம்.

இந்தி மொழியிலே மனிதனை 'ஆத்மி' என்று அழைப்பார்கள். ஏன் என்றால் ஆத்மா உள்ளவன் ஆத்மி. அந்த ஆத்மாவை மிக வலிமையாகவும், உறுதியாகவும் வைத்திருக்கும் மனிதனுக்குத்தான், 'மகாத்மா' என்று பெயர்.

அதனாலேதான் திருமூலரும் 'தன்' என்னும் ஆத்மாவை அறிய வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினார். 'தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை' என்று பாடினார்.

இந்த இலக்கணத்திற்கு எதுவுமே எள்ளளவும் தகுதியில்லாத, இணக்கமில்லாத, பொருத்தமில்லாத மனிதனுக்கு என்ன பெயர் இருக்க முடியும். நிச்சயமாக அவன் மனிதனில்லை. அவனுக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கிற பெயர் கினிதன்.

மனிதன் என்பதைக் கிண்டல் பண்ணுவதற்காக, கேலி செய்வதற்காகக் கினிதன் என்று பெயர் வைக்கவில்லை.

கினிதன் என்றால் பீடை பிடித்தவன் என்று பொருள். அதாவது பாழானவன் என்று அர்த்தம். குறைகள் நிறைந்தவன். கஷ்டப்படுபவன்.

மனிதனாக வாழ்வதை விட்டுவிட்டுக் கினிதனாக வாழ்வது நியாயம் இல்லை அல்லவா?

'மனசு' உள்ளவனைத்தான் 'மனுசன்' என்றனர். மனசு என்பது மனிதன் பெற்ற மதிப்பீட்டை அறிய ஒரு வரப்பிரசாதம்.

சிரிக்க, சிந்திக்க, சொல்ல, சுகத்தைப் பறிமாறிக் கொள்ள, உலக வாழ்க்கையை அனுபவிக்க, உணர்வு களை ஊட்டிக் கொண்டே இருக்கும் மனசை வைத்துக் கொண்டு, கீழான வாழ்க்கை வாழலாமா? என்கிற அற்புதமான அறிவை, அடைகாத்துக் கொண்டு 'மனிதன்' என்ற சொல் இரகசியம் காத்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

தரத்தில் தாழ்ந்து போகிற மனிதனைக் 'கினிதன்' என்றால், தரத்தில் உயர்ந்து நிற்கிற மனிதனுக்குப் 'புனிதன்' - என்று பெயர்.

அவன் தான் புண்ணியன். இந்த உலகத்தின் பெருமை காக்கின்ற கண்ணியன். இனியாவது இந்த இரகசியச் சொல் காட்டிய வழியில் நாம் இதமாக நடந்து சுகமாக வாழ்வோம்.

சராசரியாக வாழ்கிற ஒருவனை 'மனிதன்' என்றும், அந்தத் தரத்திலிருந்து, மனிதத் தன்மையிலிருந்து தாழ்ந்து போனவனைக் 'கினிதன்' என்றும், சராசரி மனிதனை விடச் சகலத்திலும் மேம்பட்ட ஒருவனைப் 'புனிதன்' என்றும் சான்றோர்கள் அழைக்கிறார்கள். மனிதனைப் பிரிக்கும் வகையில் இந்த மூன்று நிலையோடு யாரும் நின்றுவிடுவதில்லை. ஏதோ பொதுவாகவே அந்த 'நாலு பேர்' என்பார்கள்.

'அந்த நாலு பேர் அறிய' என்று சாட்சியும் அளிப்பார்கள். 'அந்த நாலுபேருக்கு நன்றி' என்று கூறி நயம் பாராட்டுவார்கள். யாரைக் கேட்டாலும், 'அந்த நாலு பேர் யார் என்பதைச் சொல்ல மாட்டார்கள்.' அந்த நாலு வகையான மனிதர்களை இங்கே நாம் இனம் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

மனிதனுக்கு என்று விசேஷமான சிறப்பு ஒன்று உண்டு. அவனுக்கு அவனது பெற்றோர்கள் வைக்கும் பெயர் ஒன்றாக இருந்தாலும் அவன் வாழ்கிற இடத்திற் கேற்ப, செய்கிற தொழிலுக்கேற்ப, அனுபவிக்கிற முறைகளுக்கு ஏற்ப, வகிக்கிற பதவிகளுக்கு ஏற்பப் பெயர் மாறிக் கொண்டேவரும்.

உதாரணமாக, செய்கிற வேலையைப் பொருத்து தச்சன், கொத்தன், ஆசாரி என்பார்கள். அவன் அனுபவிக்கிற நோய்களுக்கேற்ப தொழு நோயாளி,

காசநோயாளி, என்பார்கள். உடலின் அமைப்பிற்கு ஏற்பக் குள்ளன், குண்டன், ஒட்டடைக்குச்சி, சோளக்கொல்லை பொம்மை என்பார்கள்.

அதைப்போல அவன் புத்திசாலியாக இருந்தால் அறிஞன் என்னும், அறிவு இழந்தவனை மந்தன் என்றும் பலவாறு கூறுவார்கள்.

இங்கே நாம் அந்த நான்கு பேர்கள் யார் யார் என்று, அறிவு பூர்வமாகவும், உணர்ச்சி பூர்வமாகவும், ஒழுக்க பூர்வமாகவும் பிரித்துப் பார்க்கிறோம்.

1. *மரன்*
2. *பாமரன்*
3. *அறன்*
4. *இந்திரன்*

நான் விளக்க வந்த இந்த நான்கு பேர்களைப் பற்றியும் ஒரு சிறிது விளக்கமாகக் காண்போம்.

1. மரன்

அவ்வை ஓரிடத்தில் பாடுகிறார். ''சபை நடவே நீட்டோலை வாசியா நின்றான், குறிப்பறிய மாட்டாதவன் நன் மரம்'' என்று. தானே குறிப்பாகச் சொல்லத் தெரிய வில்லை. ஒருவாறு குறிப்புக் கொடுத்தாலும் சொல்ல முடியவில்லை. அதாவது தனக்குச் சொந்தமாகவும் தெரியவில்லை. சொல்லியும் தெரியவில்லை. அதாவது சொந்த புத்தியும் இல்லை. சொல் புத்தியும் இல்லை. இப்படிப்பட்டவர்களைத்தான் அவ்வையார் மரம் போன்றவர்கள் என்கிறார்.

மரம் போன்று வாழ்கின்ற ஒருவனை 'மரன்' என்று அழைக்கிறோம். இப்படிப்பட்டவர்களால் பிறருக்குத் துன்பம் ஏற்பட்டுவிடுவதில்லை. நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு விழுக்காடு சமுதாயத்தில் இப்படிப்பட்ட மனிதர்களே இரைந்து கிடக்கிறார்கள்.

2. பாமரன்

மரம் போன்றவர்களை விட இவர்கள் கொஞ்சம் சூட்சமம் தெரிந்தவர்கள். சொன்னால் விளங்கிக் கொள்பவர்கள். சொன்னபடி நடந்து கொள்ள முயற்சிப் பவர்கள். தானே சிந்தித்துச் செயல்படுகிற தன்மையும், திண்மையும் நிறைந்தவர்கள்.

சமுதாயத்தில் ஆங்காங்கே காணப்படுகின்ற அறிவு ஜீவிகள். பாமரத்தனமாக என்றவொரு வார்த்தைக்குப் பாத்திரமானவர்கள்.

3. அறன்

வள்ளுவர் தமிழ்ச் சமுதாயத்தை மிகக் கற்பனையுடன் கண்டுகளித்து, மேம்பட்ட தமிழ் மகனை மனிதன் என்று கூறாமல் 'அறன்' என்று கூறினார். 'அறன்' என்றால் ஒழுக்கம். ஒழுக்கமானது மூன்று வகைப்படுகிறது. மூன்று வகையான ஒழுக்கங்கள் உடல் ஒழுக்கம், நா ஒழுக்கம், உணர்வு ஒழுக்கம்.

இந்த மூன்று ஒழுக்கங்களிலும் சிறந்து விளங்குகின்ற ஒரு இல்லறத்தானை அவர் 'அறன்' என்று அழைத்தார். அறன் என்பதற்கு, ஒழுக்கமானவன், ஒழுக்க சீலன் என்று பொருள். அவனது மனைவி அதே நற்குணங்களைப்

பெற்றிருக்கும்போது 'அறணி' என்று அழைக்கப் பட்டாள்.

இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒருவன், குணநலன்களில் தனவானாகத் திகழ்கின்ற பொழுது அறன் என்று அழைக்கப்படுகிறான்.

4. இந்திரன்

இந்திரலோகத்து தேவனான இந்திரன் இங்கே எங்கே வந்தான் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அவன் பெயரில் மட்டும்தான் இந்திரன். இந்தரியங்களின் ஆதிக்கத்திற்கு அடிமைப்பட்டு, ஈனத்தனமான காரியங்களில் ஈடுபட்டு, மண்ணிலும், விண்ணிலும், மானத்தை இழந்த ஒரு தேவத்தலைவன் என்ற கதைக்கு உரியவன் அந்த இந்திரன்.

ஆனால், நான் சொல்கின்ற இந்திரன் அப்படிப் பட்டவனல்ல. ஐம்புலன்களாகிய இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்திய ஒழுக்கப் பண்பினால் உலகத்திற்கு குருவானவன். சத்தியத்திற்கும், தர்மத்திற்கும் தன்னுடைய பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கித் தலைமை யேற்று அவன் வழி நடத்துகிறவன்.

இந்திரியங்களின் திறனை வாழ்க்கையின் மேம்பாட்டுக்காக, மக்கள் சமுதாயத்தின் உயர்வுக்காகத் தத்தம் செய்தவன். அவனுடைய செய்கைகளும், சொற்களும் எப்பொழுதும் அமுதமாகவே வெளிவரும் என்பதற்குப் புறநானூற்றுப் பாடல் ஒன்றே சான்றாகும்.

"இந்திரன் அமுதம் இயைவதாயினும்
தமியராய் உண்டலும் இலரே"

இந்திரன் அமுதம் என்பது இந்திரலோகத்துத் தேவாமிர்தம் அல்ல. 'அமுதம்' என்ற சொல். 'அ'+'முதம்' என்று பிரிகிறது. 'முதம்' என்றால் மகிழ்ச்சி 'அ' என்றால் உள்ளும் புறமும்.

ஆக இந்திரனாகியவன் குரு போன்றவர். அவர் சொல்கின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தையும், உள்ளும் புறமும் மகிழ்ச்சியைத் தருவதினால்தான் அதனை அமுதம் என்றனர். வாழ்வுக்கு ஆனந்தம் அளிக்கும் என்றனர்.

இப்படிப்பட்ட அமுதச் சொற்களை வாங்கிக் கொண்டவர்கள் அவற்றைத் தனியாக அனுபவித்து மகிழ முடியாது. பிறருடன் கலந்து பேசிக் கூடித் துய்ப்பர். அதனால்தான் தமியராய் உண்டலும் இலரே என்றனர்.

துக்கத்தைப் பிறர் துணை இன்றித் தனியாக அனுபவிக்க முடியும். ஆனால் சந்தோசத்தைத் தனியாக யாரும் அனுபவிக்க முடியாது. இதுதான் வாழ்க்கையின் தத்துவம். இந்தத் தத்துவத்தின் படிதான் 'இந்திரன் அமுதம்' என்றார்கள்.

ஆக, மரன், பாமரன், அறன், இந்திரன் என்ற அந்த நான்கு பிரிவினர்தான் நம்மைச் சுற்றி வாழ்கிறார்கள். அத்தகைய அரும் பெரும் மனிதத் தத்துவத்தை நாம் புரிந்து கொண்டால் மாண்புமிகு மனிதனாக வாழலாம். வணக்கத்திற்குரிய மனிதனாகவும் விளங்கலாம்.

இந்த நான்கு வகைப்பட்ட மனிதர்களைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொண்டும், புரிந்து கொண்டும், தெரிந்து கொண்டும், நம் வாழ்க்கையைச் சீராக்கிக் கொண்டால், செம்மைப்படுத்திக் கொண்டால், உயரிய வாழ்க்கையை, உன்னத வாழ்க்கையை நாம் வாழ்ந்து உய்யலாமல்லவா!

இரகசியம் - 3

அம்சம்

ஒருவனைப் பார்த்து அழகானவன், அறிவானவன், திறமையானவன், தேர்ச்சி பெற்றவன் என்று புகழும் போது, அது அவனைத் தனியாகக் குறித்துக் காட்டுவது போல் அமைகிறது. அது ஒரு முழுமையான போற்றுதலோ, புகழ்ச்சியோ இல்லை.

அதையே அவன் அம்சமானவன். அம்சமாக இருக்கிறான் என்று சொல்கிறபோது ஒரு முழுமையான திருப்தி ஏற்படுகிறது. 'அம்சம்' என்பது அனைத்துச் சிறப்புக்களையும் இணைத்துப் பிரிக்கிற சொல்லாக இருப்பதினால்தான், அம்பாளைக் குறிக்கும்போது, 'அம்சவர்த்தினி' என்று கூறுகிறார்கள்.

அப்படி என்றால் 'அம்சம்' என்ற சொல் அகில உலக இரகசியத்தைத் தன்னுள் அடக்கிக் கொண்டு இருப்பதாகத் தெரிகிறதல்லவா?

இந்த இரகசியத்தை அறிவதற்கு முன்னர், இந்த உலகத்திலே உலாவருகிற அதிசயமான, உடலுக்கு அவசியமான சுவாசத்தைப் பற்றி நாம் கொஞ்சம் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

'சுவாசம்' என்ற சொல் சு+வாசம் என்று பிரிகிறது. 'சு' - என்றால் சுகம், நன்மை என்று பொருள். 'வாசம்' - என்றால் இருக்குமிடம். வசிக்கும் இடம், பூவின் மணம் என்றுகூடச் சொல்லலாம். சுவாசம் என்பது சுகம் வசிக்கக்கூடிய ஒரு தன்மை என்று சொல்லலாம். ஆக, சுவாசம் செய்வது, உயிர் காக்கக்கூடிய, உடல் காக்கக்கூடிய ஒரு உயிர்மூச்சான செயல் என்பது நமக்குத் தெரியும்.

அப்படிப்பட்ட சுவாசம் செய்வதற்கு எது உதவுகிறது? காற்று, அந்தக் காற்றுக்கு ஒரு பெயர் வாசி. எல்லா லோகத்திலும் வாசம் வைத்திருக்கிற காற்றுக்கு வாசி என்று பெயர். அந்த வாசியைச் சுகத்திற்காகச் செய்கிற போது அதற்குப் பெயர் சுவாசி. இந்தச் சுவாசி வேலையை யார் சிறப்பாகச் செய்து கொண்டு இருக்கிறார்களோ அவருக்குப் பெயர்தான் சுகவாசி.

உடலுக்குள் காற்றை இழுத்துச் சுவாசித்துப் பிறகு வெளியே விடுவதுதான் சுவாச வேலை என்று எல்லோரும் எண்ணிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். காற்றை இழுப்பதும், வெளிவிடுவதும் ஆகிய இரண்டு வேலைகள் மட்டும் சுவாசம் அல்ல.

ஒரு முழுமையான சுவாசம் என்பது நான்கு வேலைகளைக் கொண்டது.

1. காற்றை ஆழ்ந்து உள்ளே இழுத்துச் சுவாசிப்பது.

2. இழுத்த காற்றை உள்ளே அடக்கி வைத்திருப்பது.

3. அடக்கிய காற்றை வெளியே விடுவது.

4. மூச்சை இழுக்காமல், அடக்காமல் விடாமல் சும்மா இருப்பது.

சுவாசத்திற்கும், அம்சத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம் இருக்கிறது என்று உங்களுக்குக் கேட்கத் தோன்றும்.

உயிர்க் காற்று என்பது இறை சக்தி. அது உள்ளே புகும்போதும், வெளிவரும்போதும் ஒருவித இனிமையான ஒலியை அதாவது உயிரோட்டமுள்ள இசையை இசைத்துக் கொண்டு இயங்குகிறது.

'சம்' என்ற ஓசையுடன் உயிர்க்காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோம்.

'சம்' என்ற ஓசையுடன் உள்ளிழுத்த உயிர்ப்புக் காற்றை வெளியே விடும் பொழுது 'ஹம்' என்று வெளிவிடுகிறோம்.

இப்படியாக வெளிக்காற்று உள்ளே போவதும், உள்காற்று வெளியே வருவதும், இயல்பாக, இயற்கையாக, இதமாக, பதமாக, சுகமாக நம்மை அறியாமல் செய்து கொண்டு இருக்கும்போதுதான், ஹம்சம் அதாவது அம்சம், அம்சம், அம்சம் என்ற ஓசையால் அம்சமாகி விட்டது.

இந்த அம்சப் பணியினால், உடலும், மனமும், ஆத்மாவும் எவ்வாறு அம்சம் பெறுகிறது என்றால்

மனிதன் செய்யும் சாதாரண வேலையல்ல. அது மந்திரம்போல இறைவனை நோக்கிச் செபிக்கின்ற பணியாக இருக்கின்றது.

அதாவது 'சம்' என்று காற்றை உள்ளே இழுக்கும் போது 'இறைவா நீ என் கூடவே வருகிறாய், இருக்கிறாய்' என்றும், காற்றை வெளியே விடும் பொழுது, "இறைவா நான் உன் கூடவே வருகிறேன்" - என்றும் மனதால் தன்னை அறியாமல் செய்கிற அன்றாடப் பிரார்த்தனையாக இது அமைகிறது. இதற்கு "அசபாமந்திரம்" - என்று பெயர்.

ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்து, எண்ணி, உணர்ந்து, மந்திரம் சொல்கிறபோது அதற்குப் பெயர் ஜெபம் (ஜெபம்). எதையுமே சிந்திக்காமல் எண்ண நீரோட் டத்தில், எப்பொழுதும் தேரோட்டமாக அமைந்து செய்கிற மந்திரம் ஒன்று உண்டு. அதற்கு 'அஜப மந்திரம்' - என்று பெயர்.

இப்படி மந்திரம் போலச் செய்கின்ற மணியான செயல்தான் அம்சமாகத் திகழ்கிறது. தொடர்கிறது. மனிதனை ஒரு மதிப்பிற்குரியவனாகத் தோன்றச் செய்கிறது.

இந்த இரகசியத்தைப் புரிந்து கொண்டவர்கள் காலமெல்லாம் களிப்போடும், கட்டுடலோடும், கலங்காத மனதோடும் வாழலாம்.

உடல் என்னும் பொருளைப் பதி, பசு, பாசம் என்று குறிப்பார்கள். 'பதி' என்பது உயிர் வாழ்கிற இடமாகிய உடல். 'பசு' என்பது உடலை உயிர்ப்பிக்கும் ஆற்றல்

கொண்ட உயிராகிய ஆன்மா. 'பாசம்' என்பது உடலுக்குள்ளே கீர்த்தி இயற்கையாகத் தோன்றுகின்ற செயல்களின் சேட்டைகள். இந்த மூன்றையும் பக்குவப் படுத்துகிறபோதுதான் ஒருவனின் வாழ்வானது அம்சமாக விளங்குகிறது. வம்சமான வலிமையாகத் துலங்குகிறது.

நம் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டிய பெரியோர்களை மூன்று வகையாகப் பிரித்து மதித்து மரியாதை செய்வோம். முதலாமவரை வாத்தியார் என்போம். இரண்டாவது வருபவரை ஆசிரியர் என்கிறோம். மூன்றாமவரைக் குரு என்கிறோம். மூன்று பேர்களுமே வழிகாட்டிகள்தானே. ஆனால் அங்கே ஏதோ நுண்ணிய வேற்றுமை இருப்பது போல நமக்குத் தெரிகிறது.

உடலுக்குப் பயிற்சி தருபவரை வாத்தியார் என்கிறோம். மனதிற்குப் பயிற்சி தருபவரை ஆசிரியர் என்கிறோம். உணர்ச்சிகளை அடக்கி ஆளப் பயிற்று விப்பவரைக் குரு என்கிறோம்.

இன்னும் கொஞ்சம் விளக்கமாகச் சொன்னால்தான் இதயத்தில் தெளிவு பிறக்கும் என்று நீங்கள் உங்களுக்குள் சொல்லிக் கொள்வது எனக்கும் காதில் விழுகிறத.

வடமொழியிலே, 'கவாத்து' என்றால் உடற்பயிற்சி என்று அர்த்தம். உடற்பயிற்சி கற்றுத் தருபவருக்குக் 'கவார்த்தியார்' என்று பெயர். கவாத்தியார் என்று அழைத்த சொல்தான் பிறகு வாத்தியாராக மாறியது. உடலுக்கும் பயிற்சி தருகிற உபாத்தியார் என்று மருவி வந்தது.

1. வாத்தியார்

உடலுக்குத் தினம் பயிற்சி செய்பவரைப் பயில்பவர் என்று சொல்கிறோம். தினம் உடலுக்குப் பயில்பவர்தான் பயில்பவராகப் பெயர் பெறுகிறார். அவ்வாறு பயில்பவர், பயில்பவன் என்ற சொற்கள்தான் 'பயில்வான்' என்று மருவி வந்தது. ஆக, உடற்பயிற்சியைக் கற்றுத் தருகிறவர் வாத்தியார், கற்றுக் கொள்கிற சீடன் பயில்வானாக மாறுகிறான்.

ஆகவே உடலைப் பதப்படுத்துகிற, இதப்படுத்துகிற, சுகப்படுத்துகிற பணியை மேற்கொண்டு உடலைக் காப்பாற்றுகிறவர் வாத்தியார் ஆவார்.

2. ஆசிரியர்

மனதைப் பக்குவப்படுத்துகிறவரை ஆசிரியர் என்று அழைப்பது நமது மரபாக இருக்கிறது.

''ஆசு+எறியவர்'' என்று பிரிகின்ற ஆசிரியர் என்ற வார்த்தைக்கு 'ஆசு' என்றால் 'குற்றம்' என்றும், 'எறியர்' என்றால் 'விரட்டி அடிப்பவர்' என்றும் பொருள் உண்டு.

எந்தக் குற்றத்தை இவர் விரட்டியடிக்கிறார் என்பதை நாம் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும். ஒவ்வொருவர் மனதிலும் ஆறு குற்றங்கள். அதாவது ஆறு மாசுகள் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு இருக்கின்றன.

அவை காமம், குரோதம், மோசம், லோபம், மதம், மாச்சர்யம்.

இந்த ஆறு குற்றங்களும், ஆறு மாசுகளும், கால்கள், கைகளை அலட்டிப் பரப்பிக் கொண்டு மனது

முழுவதையும் மறைத்துக் கொண்டு கிடக்கின்றன. இவை எல்லாம் குளக்கரை ஓரமாகக் கிடக்கும் பாசான்கள்போல, பாசான்களைத் தள்ளிவிட்டால் மீண்டும் வேகமாக வந்துசேரும்.

அதுபோலவே இந்த மாசுகளும், நாம் தீவிரமாக அகற்ற முயற்சிக்க, முயற்சிக்க அவை மீண்டும் மீண்டும் வந்து சேர்ந்து கொள்கின்றன. புதுப்புது வேடங்களிட்டு மனிதனைத் திக்கு முக்காடச் செய்கின்றன.

ஆசிரியர் என்பவர் ஒருவித கட்டுப்பாடான பயிற்சி மூலம் மனதின் மாசுகளை விரட்ட முயற்சிக்கிறார். மீண்டும் அவை வந்து சேராதபடி வேலியிட்டுத் தடுக்கிறார். இதற்காகத் தினம் மனப் பயிற்சி செய்கிற ஒரு மாணவன்தான் வித்வான் ஆகிறான். ஆனால் குரு என்று நாம் எல்லா ஆசிரியர்களையும் அழைப்பதில்லை. ஒரு சிலரைத்தான் நாம் குரு என்று போற்றி மகிழ்கிறோம்.

3. குரு

'குரு' என்பது ஒரு சமஸ்கிருதச் சொல். 'குரு' என்றால் 'இருட்டு' என்றும், 'குரு' என்றால் 'வெளிச்சம்' என்றும் பொருள் உண்டு. அறியாமை என்ற இருட்டிலிருந்து, அறிவு என்கிற ஒளிமயமான உலகத்திற்கு அழைத்துச் செல்பவரைத்தான் குரு என்கிறோம்.

குருமார்கள் எல்லோருமே ஐம்புலன்களின் அர்த்தமற்ற அட்டூழியங்களிலிருந்து காப்பதற்காகவே அவதாரம் எடுத்தவர்கள் போல உதவி செய்கிறார்கள்.

குரு என்றால் இருட்டு என்றும், குரு என்றால் வெளிச்சம் என்றும் பொருள்.

குரு என்றால் மலம் என்றும் ஒரு பொருள். குரு என்றால் நீக்குபவர் என்று பொருள்.

குரு என்றால் சித்தியைக் கொடுப்பவர் என்றும், குரு என்றால் பாவத்தைத் தீர்ப்பவர் என்றும் கூறுவர். இப்படிக் குருமார்கள் எல்லோரையும், இறைவனுக்கு நிகராக வைத்துப் போற்றுகிற பழக்கம் நமது தமிழ் மரபாக இருக்கிறது. இப்படி அமைகிற குருமார்களைப் பலவிதமாகப் பிரித்துக் காட்டுவார்கள்.

சாதாரண சீடர்க்கு குருவாக இருப்பவர் சுபகுரு என்றும், சுபகுருவிற்கு வழிகாட்டுபவரைப் பரம குரு என்றும், பரம குருவின் குருவாக அமைபவர், பரமேஸ்டி குரு என்றும் அழைக்கப்படுகிறார்கள். குருவைப் பற்றிய இலக்கணத்தை இப்படித் தெளிவாகக் கூறுவார்கள். தன்னை நம்பி வருகிற சீடர்களுக்குத் தெளிவான ஞானத்தை ஊட்டுகிறவர்கள் குருமார்கள்.

முன்னேற முடியாதவர்களுக்கு முன்னேற்றத்தைக் காட்டுகிறார்கள். முடிவற்ற மெய்யுணர்வை, அளிப்பவர் களாக குருமார்கள் திகழ்வதால்தான் திருமூலர் இப்படிப் பாடுகிறார்.

"தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்
தெளிவு குருவின் திரு நாமம் செப்பல்
தெளிவு குருவின் திரு வார்த்தை கேட்டல்
தெளிவு குருவுரு சிந்தித்தல் தானே."

-திருமந்திரம் (83)

□□□

இரகசியம் - 4

உடம்பு

உயிர் வாழ்கின்ற கூட்டுக்கு உடல் என்று பெயர். உயிரை ஆடையாக உடுத்திக் கொண்டு இருப்பதால் அதற்கு உடல் என்று பெயர் வந்தது.

இந்த உடலுக்கு எத்தனை, எத்தனை பெயர்கள் இருக்கின்றன. சரீரம், உடம்பு, மெய், காயம், தேசம், யாக்கை, மேனி, பொன்.

'உடல்' என்றாலே 'மாறுபாடு' என்பது அர்த்தம். இந்தச் சொல் காக்கின்ற இரகசியம் என்னவென்றால், உலகத்திலே நடமாடுகின்ற உடலானது, இயற்கைக்கு ஏற்ப மாறுபடும், இயற்கையைப் போல மாறுபடும். இயற்கைக்காக மாறுபடும் என்பதுதான்.

ஒரே நிலையில் உடல் எப்பொழுதும் இருக்காது. அது நொடிக்கு நொடி, நிமிடத்திற்கு நிமிடம், பொழுதுக்குப் பொழுது மாறிக் கொண்டே வரும். மருகிக் கொண்டே விழும்.

இயற்கையில் உள்ள வெப்பம், குளிர், தென்றல், புயல், காற்று, தண்ணீர் இவற்றின் அமைப்புகள் போல, உடலும், வெப்பம், நீர், காற்று இவற்றை மூலதனமாக வைத்துக் கொண்டே இயங்கி வருகிறது என்பதை மனிதன் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும். இது உண்மையானதுதான் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காகத்தான் உடலை, மெய் என்றனர். உறுப்புக்கள் பலவற்றை ஒன்றாகக் கட்டி ஒரு உருவமாக ஆக்கி வைத்திருப்பதால், உடலுக்கு ஆக்கை என்று பெயர்.

தெய்வாம்சம் நிறைந்த சந்தோசத்தைக் கொடுப்பதால் தான் உடலைத் தேகம் என்றனர். ('தே' என்றால் தெய்வம், 'கம்' என்றால் சந்தோசம்.) அது தெய்வம் குடியிருக்கும் இடமென்பதால், 'தேக அகம்' என்றனர்.

உடல் அழகாய் இருக்கிறது. அந்த அழகைக் காப்பாற்று என்பதற்காகத்தான் அதைக் காயம் என்றனர். ''கா'' என்றால் காப்பாற்று என்று ஒரு அர்த்தம். காவல் செய் என்று ஒரு அர்த்தம். விழிப்பாய் இரு என்று ஒரு அர்த்தம். ''காய்' என்றால் பூந்தோட்டம் என்று ஒரு அர்த்தம் உண்டு. ஆகப் பூந்தோட்டம் போன்ற உடலைப் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள் என்பதற்காகத்தான் 'காயம்' என்றனர்.

ஆனால், 'காயமே இது பொய்யடா' என்று, தேனான ஒரு உண்மையைத் திசை திருப்பிச் சென்று இருக்கிறார்களே.

சகல ஜீவராசிகளிலும் மனித உடலே, பார்ப்பதற்குக் கவர்ச்சியாகப் பளபளப்பும், மினுமினுப்பும் கொண்டு விளங்குவதால் அதை 'மேனி' என்றார்கள்.

உடலுக்கு இத்தனை பெயர்கள் இருந்தாலும், அதை உடம்பு என்று சொல்லும் பொழுதுதான் ஏதோ சுவை இருக்கிறதுபோல நமக்குத் தெரிகிறது அல்லவா? அப்படி ஏன் தெரிகிறது என்றால், உடம்பு என்கிற சொல்லுக் குள்ளேதான் ஓராயிரம் இரகசியங்களை அடக்கி வைத்து இருக்கிறார்கள்.

'உடம்பு' என்றாலே 'ஆசையால் வருந்து' என்றுதான் அர்த்தம். 'யுத்தம் செய்' என்று அர்த்தம்.

உடம்பு என்பது உல்லாசத்தின் ஊற்றுக்கிணறு அல்ல. அது உபத்திரங்களின் பொங்குமாங்கடல். உணர்ச்சி நெருப்பால் உருக்குலையும் இரும்புப் பெட்டகம். ஆக, உடம்பு என்பது உலக வாழ்க்கையை எதிர்த்துப் போராட உதவுகின்ற ஒரு உயிர் சாதனம் என்றே சொல்லலாம்.

மாறுபாடு கொண்ட இயற்கையுடன், கோபம் கொள்ளாது அதனை எதிர்த்து, யுத்தம் செய்து, உயிருக்கு இருப்பிடமான உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றுதான் 'உடம்பு' என்று இரகசியப் பேரிட்டு அழைத்தனர்.

உடம்பைப் பற்றியே ஆயிரம் ஆயிரம் பாடல்களை, உருகிப் பாடிய திருமூலர், ஒரு பாடல் வரியில் இந்த உலகளாவிய உண்மையை உருக்கமாகச் சொல்லி விடுகிறார்.

"உடம்பால் அழியின் உயிரால் - அழிவர்"

உடம்பினால் அழிகிறபோது உயிரும் அழிந்து போகிறது. எப்படி அழிகிறது? அதைத்தான் 'உடம்+பால்'

'உடம்பால்' என்றார். உடம்பு + ஆல் என்றார். உடம்பு + பால் என்பது, 'உடம்' ன்றால் 'உடனே' என்று அர்த்தம். அதாவது பால் உணர்வு செய்கைகளில் ஈடுபடும்போதே உடனே உடம்பு அழிந்துவிடுகிறது என்கிறார்.

'உடம்பு+ஆல்' என்கிறபோது, 'உடம்பு' என்றால் ஆசையால் வருந்து, 'ஆல்' - என்றால் ஆலகால விஷம்.

ஆக ஆசை என்கிற ஆலகால விஷம் உடம்பிலே பாயும்போது, அங்கே உடல் மட்டும் அழியவில்லை. உயிரும் அழிகிறது. உயிர் அழிந்தால் அம்சம் எங்கே? மனிதன் எங்கே? வாழ்க்கை எங்கே? அங்கே 'திடம் படுமெய் ஞானம்' எல்லாமே அழிந்து போகிறது என்கிறார்.

'திடம்' என்றால் தைரியமும், உறுதியும், வலிமையும் நிறைந்த கலங்கா நிலை. உடல் அழிகிறபோது, மேலே கூறிய எல்லாமே அழிந்து போகிறது அல்லவா!

'படு' என்றால் கூர்மை, நன்மை, பேரறிவு என்று அர்த்தம். உடலிலே வலிமை எல்லாம் குன்றுகிறபோது, அவனிடமுள்ள அறிவுக் கூர்மை. அதனால் அடைகிற ஆயிரமாயிரம் நன்மை, அவனுக்குள்ளே ஊறுகிற பேரறிவு எல்லாமே அழிந்து போகிறது.

'மெய்' என்றால் உண்மை, சத்தியம், திண்மை, நீதி, பசுமை, வாய்மை என்று பல அர்த்தங்கள் உண்டு.

'ஞானம்' என்றால் கல்வி, கேள்வி, விவேகம், தெளிவு, நல்லொழுக்கம், வித்தை.

ஆகவே உடம்பால் அழிகிறபோது மேலே கூறிய அத்தனை பயன்களையும் இழந்து போவீர்கள் என்று எச்சரித்த திருமூலர், கடைசியாக,

"உடம்பை வளர்த்தேன்
உயிர் வளர்த்தேனே"

என்று பாடி முடிக்கிறார். உடம்பு என்பது உலக இன்பத்தைக் காட்டும் 'வழிகாட்டி மரம்' அல்ல. ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டு பாதையைக் காட்டுகின்ற வழிப் போக்கனும் அல்ல. கூட இருந்தே குலத்தைக் காக்கும் குரு போன்றது.

எனவே 'உடம்பு' என்ற சொல்லைச் சொல்லுகின்ற போது, உடம்பைக் காக்கின்ற ஆசையும், ஆவேசமும் உடனே ஏற்பட வேண்டுமென்றுதான் பெயர் வைத்து இருக்கிறார்கள்.

உயிர் வளர்த்துக் கொள்வதற்குச் சுவாசப் பயிற்சி முக்கியம். அதாவது பிராணாயாமம் போன்றவை. உயிர் வளர்க்கக் காற்றுத் தேவை.

ஆனால் உடம்பை வளர்க்க எவையெவை தேவை. உடம்பை வளர்த்தல் என்பது, கண்டதைத் தின்று கொழுத்துச் சதை போட்டுக்கிடப்பது அல்ல. இயற்கையோடு மாறுபடாது, போராடி, எதிர்த்து நின்று, வெற்றி வாகை சூடிப் பாதுகாத்துக் கொள்வதுதான். நல்லொழுக்கங்களையும், நற்பண்புகளையும் கடைப்பிடித்து உடம்பைக் காப்பாற்றிக் கொள்வீராக.

□□□

இரகசியம் - 5

சாப்பாடு

சாப்பிட வாருங்கள் என்று கூப்பிடும் குரல் எல்லாயிடங்களில் இருந்தும் வருவது இயற்கை. தானங்களில் சிறந்தது அன்னதானம் என்பார்கள். ஒருவர்க்குச் சாப்பாடு போடுவது என்பது சகல தர்மங்களுக்கும் சிகரம் வைத்ததுபோல என்பார்கள். ''உண்டி கொடுத்தார் உயிர் கொடுத்தாரே'' என்று பாடுவார்கள். ''உப்பிட்டவரை உள்ளளவும் நினை'' என்று கூறுவார்கள்.

ஏறத்தாழ எல்லா முக்கிய பழமொழிகளிலும் சாப்பாடு பற்றிய பழமொழி சத்தியமாகவே இடம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும். ஏனென்றால் மனிதனுக்கு வேண்டிய முக்கிய மூன்று அவசரத் தேவைகளில் உணவுதான் முதலிடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

''சோற்றால் அடித்த சுவரு. ஆக சோறில்லா விட்டால் போகுமே உயிரு'' என்ற வினோதமாகப் பாடுவார்கள். என்றாலும் அது நிதர்சனமான உண்மைதான்.

''ஒரு சாண் வயிறு இல்லாட்டா நம்ம உயிரை வாங்குமா பரோட்டா'' - என்று கேலியாகப் பாடி, உடலில் மையமாக இருக்கும் வயிற்றைப் பற்றி வக்கிரமாகக் குறிப்பிடுவதுண்டு.

சாப்பாடு என்கிற வார்த்தையிலே சகல வாழ்க்கை இரகசியங்கள் முழுவதும் அடங்கியிருக்கிறது. இந்த இரகசியத்தை அறிந்து கொள்கிறபோதுதான் ஒரு மனிதன், தெளிவாகவும், பொலிவாகவும், வளமாகவும், நலமாகவும், நோய்கள் அணுகாமலும் நிறைவாக வாழ்கிறான்.

அப்படி என்ன இரகசியம் சாப்பாட்டில் ஒளிந்து கொண்டு இருக்கிறது என்றால், அதுதான் அதிசயமான நன்மை பயக்கும் இரகசியமான உண்மை.

சாப்பாடு என்றால் உணவுதான் என்று எல்லோரும் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். சாப்பாடு என்றால் சகல சுவையும் கொண்ட விருப்பமான பண்டமென்று தான் எல்லோரும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதனால்தான் சாப்பாடு என்றதும் ஆளாய்ப் பறக்கிறார்கள்.

அதற்காகச் சண்டை போடுகிறார்கள். நடுத் தெருவிலே நின்று கூச்சல் போடுகிறார்கள். சமயத்திலே கொடும் சண்டையாகவும் அது மாறிப் போவது உண்டு.

'சாப்பாடு' என்றால் 'மரண அடி' என்றே அர்த்தமாகிறது. இது என்ன புதுமையாக இருக்கிறதே என்று உங்களுக்குக் கோபம் கோபமாக வரும். 'சா' என்றால் சாதல். 'பாடு' என்றால் அவஸ்தை. அவஸ்தைப் பட வைத்து ஆளைச் சாகடிக்கும் விந்தையான பண்டம்தான் சாப்பாடு ஆகிறது. சாப்பிட வாருங்கள் என்று ஒருவரை அழைத்தவுடன் அவர் திருப்திப்பட்டுக் கொள்கிறவரை சோறுபோடுதல் என்பதைத்தான் எல்லோரும் தர்மம் என்பார்கள்.

அதிகமாக ஒருவர் சாப்பிடும் பொழுது அவரது மூச்சு முட்டுகிறது. ஆவி துடிக்கிறது. ஆன்மாவின் சக்தி குறைகிறது என்று யாரும் நினைப்பதுமில்லை. கவலைப்படுவதுமில்லை. சாப்பிட்ட பிறகு மேல் மூச்சுக் கீழ் மூச்சு வாங்குவதைத்தான் நாம் அதிக எண்ணிக்கையில் பார்க்கிறோம். "பிண்டம் சுருங்கின் பிராணன் நிலை பெறும்" - என்கிறார் திருமூலர். சோற்றின் அளவைக் குறைத்து, வயிற்றின் சுமையைக் குறைத்து, மிதமாகச் சாப்பிட்டால் அது உயிருக்கு உற்சாகம் தரக்கூடிய காரியமாக அமையும்.

அப்படி மிதமாகச் சாப்பிடுபவனைத்தான் 'மிதாசனி' என்பார்கள். அதாவது மித அசனி. 'அசனி' என்றால் 'உண்ணுதல்' என்று அர்த்தம். அளவோடு சாப்பிட்டால் உடல் அழகுக்கு ஆதாரம். அதையே அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிட்டால் அமிர்தமாக இருந்தாலும் நஞ்சாகி விடுகிறது.

சாப்பாட்டை வரவேற்று வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுகிற வயிறுதான் எக்காலத்திலும் சங்கடத்திற்கு

ஆளாகிப் போகிறது. அந்த உணவை வாங்கிக் கொள்ளும் உணவுப் பைக்கு வயிறு என்று ஒரு பெயர். தொந்தி என்று ஒரு பெயர். தொப்பை என்று ஒரு பெயர்.

ஏன் வயிறு என்றார்கள்? உணவை வாங்கி 'வை' 'இறு' என்பதைக் குறிக்கவே 'வயிறு' என்றார்கள். வயிற்றுக்குள்ளே உணவு வந்தவுடன் இரண்டு மணி நேரத்திற்குள்ளாக ஜீரணித்துவிட்டு, வெளியே அனுப்பி விட வேண்டும் என்பதுதான் இயற்கையின் இனிதான கட்டளை. அப்படி வலிமையுள்ள வயிறுதான் ஒருவனுக்கு வேண்டும்.

இல்லையேல் அந்த உணவுப் பையான வயிற்றுப்பை 'தொப்பை'யாக மாறிப் போகிறது. தொப்பை என்ற சொல் தொல்+பை என்று பிரிகிறது. 'தொல்' என்றால் 'சரிந்த', 'விரிந்த' என்பது அர்த்தம். வயிற்றுப் பையானது. சரிந்து விரிந்து பழுதாகிப் பழசாகிவிடுவதால் அந்தத் தோல்பையைத் 'தொல்பை' என்றனர்.

தொல்பை இலக்கண ரீதியாக உச்சரிக்கப்படும்போது 'தோற்பை' என்று ஆனது. அதுவே உச்சரிப்பில் தொற்பை, தொற்பை என்று ஆகித் தொப்பை என்று வந்துவிட்டது.

சாப்பாட்டின் மேலுள்ள ஆசையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் வயிற்றினில் ஜீரண சக்தியை மிகுதிப்படுத்த முடியாமல், இந்த இரண்டிற்குமிடையே திண்டாடித் தவிப்பவர்களே ஏராளமான மக்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் படுகிற பாட்டையும், சுகக் கேட்டையும் அறிந்த அவ்வைப் பிராட்டியார் மிக நொந்து போய்ப் பாடுகிறார்.

'இடும்பை கூர் என் வயிறே உன்னோடு வாழ்தல் அரிது' என்கிறார். வயிறில்லாமல் உடலில்லை. வளம் தரும் சாப்பாடு இல்லாமல் உடல் இல்லை.

இந்த மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று உதவிக் கொண்டால் தான் அன்றாட வாழ்க்கை ஆனந்தமாய்க் கழியும்.

''பிறகு சாப்பாட்டை எப்படிச் சாப்பிடுவது? அதற்கு ஏதாவது வேறு பெயர் உண்டா?'' என்று நீங்கள் கேட்க விழைவது எனக்குப் புரிகிறது. சாப்பாடு என்று சொல்வதைவிட, உணவு என்று சொல்லிப் பாருங்கள். ஒரு இனிமையான உணர்வு உங்களுக்குள்ளே தோன்றி ஜொலிக்கும். உணவு என்பது 'உண்+அவ்' என்ற பிரிகிறது. 'உண்' என்றால் பசித்து 'அவ்' என்றால் விரும்பி. நீங்கள் உண்ணுகிற உணவு எதாக இருந்தாலும், எப்படியாக இருந்தாலும், அதை நீங்கள் ரசித்து விரும்பிச் சாப்பிடும் பொழுது வயிறு அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கிறது. அங்கே அற்புதமான ஜீரணப்பணியும் அமோகமாக நடக்கிறது.

ஒரு கவிஞர் வயிற்றைப் பற்றி இப்படி வேடிக்கை யாகக் கூறுகிறார்.

"பசிக்கும்போது பாகற்காயும் இனிக்கும்
பசியாத போது பிரியாணியும் கசக்கும்."

உணவை இரசித்துச் சாப்பிடுகிற உணர்வு வேண்டும் என்பதற்காகத்தான், 'சாப்பாடு' என்ற சொல்லை வல்லினத்தில் கூறியிருக்கிறார்கள். 'உணவு' என்பதை மெல்லினத்தில் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

உணவை இதமாக, பதமாக, மிதமாகச் சாப்பிடுங்கள். அதையே உணவு உண்ணுங்கள் என்றனர். சகல

ஆசையோடும் அள்ளிக் கொட்டிக் கொள்வதைச் 'சாப்பாடு' என்றனர். ஆக, சாப்பாடு என்றதுமே அந்த இரகசியம் உங்களுக்கு இப்போது புரிந்திருக்கும். இனிமேல் சாப்பாட்டைச் சாதுரியமாக குறைத்துக் கொள்ளுங்கள், அறை வயிற்றளவு சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

அரைவயிறு சாப்பிட்டு எப்படி உயிர் வாழ்வது என்று கேட்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அரை வயிற்று அளவு, என்ன எவ்வளவு என்று சந்தேகப்படுபவர்களும் உண்டு. அந்த அரை வயிற்று அளவுக் கணக்கை இப்போது சொல்லிவிடுகிறேன்.

உங்கள் தட்டிலே உணவு இருக்கிறது. நீங்கள் சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறீர்கள். இன்னும் ஒருவாய் சாப்பிட்டால் வயிறு நிரம்பிவிடும் என்ற திருப்தியானது உங்களுக்குத் தோன்றும்போது, அந்த ஒருவாய் உணவை உண்ணாமல் நிறுத்திவிடுங்கள். அது தட்டிலேயே இருக்கட்டும். நீங்கள் போய்க் கை அலம்பும்போது பசிப்பதுபோல் ஒரு உணர்வு இருக்கும். இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு இருக்கலாம் என்ற ஏக்கமும் வருத்தும். அப்படி எண்ணுகிற, உண்ணுகிற அளவுதான் அரை வயிற்றுச் சாப்பாடு. இதைத்தான் உணவுமுறை என்பார்கள்.

அரை வயிறு உணவு, கால்வயிறு தண்ணீர், மீதிக் கால்வயிறு காலியாக இருக்கும். நீங்கள் உண்ட உணவானது ஜீரணமாகி, உயிர்க்காற்றோடு ஒன்றாகும் போது, அங்கே கரியமில வாயு வெளியாகிறது. அது

வெளியாகி வரும்போது அதற்கு இடங்கொடுக்கத்தான் கால் வயிற்றைக் காலியாக வைத்திருக்கிறோம். அந்தயிடம் இருப்பதால்தான் கரியமில வாயு அங்கேயிருந்து சுற்றிச் சுழன்று கீழே குதத்தின் வழியாகக் காற்றாக வெளியே வந்துவிடுகிறது.

இப்படிச் செய்யாமல் நீங்கள் முக்கால் வயிறு, முழு வயிறு சாப்பிட்டுவிட்டு, அதற்கு மேல் தண்ணீரை மூச்சு முட்டக் குடிக்கும் பொழுது ஏற்படுகிற ஜீரண வேலையில் (Digestion) கரியமில வாயு உண்டாகி அது வெளியேறுவதற்கு வழியில்லாமல் திண்டாடி, அது மார்புப் பகுதி, முதுகுப் பகுதியென்று உடலுக்குள்ளே பரவுவதாலேதான் மூச்சுப் பிடியால் கஷ்டப்படுகின்றார்கள் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே, சாப்பாடு என்று நீங்கள் சத்தம் போட்டுக் கூவினாலும், சுகமாக அரை வயிறு சாப்பிட வேண்டும். நலமாக நாட்களைக் கழிக்க வேண்டும்.

ஒருவேளை உண்பவன் யோகி. இருவேளை உண்பவன் போகி (குடும்பஸ்தன்) மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி (நோயாளி) பல தடவை சாப்பிடுபவன் துரோகி. அதாவது அவனே அவனுக்கு எதிரியாகித் துரோகம் இழைத்துக் கொள்கிறான்.

நீங்கள் யோகியாகி அன்றாடம் ஒரு வேளையே சாப்பிடா விட்டாலும், மூன்று வேளை மூக்கு முட்டச் சாப்பிட்டு ரோகியாக அதாவது அன்றாடம் நோயாளியாக ஆகிவிடாதீர்கள். மூன்று வேளை சாப்பிட்டாலே ரோகி என்றால் பல தடவை சாப்பிடுகிறவர்களைத் துரோகி

என்றது சரிதானே. இவன் தனக்கும் துரோகம் செய்து கொண்டு அடுத்தவர்கள் சாப்பாட்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் சமுதாயத்துக்கு, துரோகியாகி விடுகிறா னல்லவா? எனவே குடும்பஸ்தர்கள் இருவேளை சாப்பிடுவதே ஏற்புடையதாகும்.

உலகத்தில் உங்களைக் கெடுப்பது வேறுயாருமல்ல. நீங்களே உங்களைக் கெடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். உங்களுக்குள்ளே உண்டாகும் ஆசையும், ஆவேசமும், வெறியும், வேகமும், பற்றும் படாடோபமும் பைசாசம் போல உங்களைப் பாடாய்ப் படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

ஆகவே சாப்பாடு சரியான ஏற்பாட்டிற்குள் வந்து விட்டால், சகல ரோகமும் தீர்ந்து, சகல யோகமும் செழித்து வரும் என்பதையே இரகசியமாக சாப்பாடு என்ற சொல் சிந்துபாடிக் கொண்டு இருக்கிறது.

□□□

இரகசியம் - 6

முகம்

'**எ**ண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம்' என்பார்கள். அந்த சிரசுக்கு முரசு கொட்டி முழங்கும் பேறாக, ஒளி மிகுந்த வாக்கியமாக, பூரிப்பாய் அமைந்திருப்பது முன்பகுதியாகிய முகம்.

ஒருவரின் முகத்தை வைத்துத்தான் அவரைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. பதினான்கு சிறு சிறு எலும்புகளால் ஆன மூட்டுக்கள், அந்த மூட்டுக்களின்மேலே முப்பது சிறு, சிறு சதைத் துண்டுகள். அதனைப் பொறுத்தியுள்ள தோல்பகுதி, அந்த அமைப்பைப் பொறுத்துத்தான் ஒருவரது முகம் அழகாக விளங்குகிறது.

முகம் என்பது அகத்தின் சாரளம். அடங்கிக் கிடக்கும் ஆன்மாவை வெளிக்காட்டும் நிலைக் கண்ணாடி.

உள்ளேயுள்ள அகத்தை, அகத்தின் சக்தியை, அகத்தின் எண்ணங்களை, ஆசாபாசங்களை அருமை

பெருமைகளை, அனைத்தையும் முகந்து வெளிக் கொண்டு வரும் முதிர்ந்த உறுப்புத்தான் முகம் ஆகிறது. அகம் அதனுள் விளையும் சுகம். சுகம் பொலிந்ததைச் சுற்றுச் சூழலுக்குக் காட்டுகிற முகம். எல்லாமே பொருள் பொதிந்த சொற்களாகவே அமைந்திருக்கிறது.

அகம், என்ற சொல் அ+கம் என்று பிரிகிறது. 'அ' என்றால் அகச் சுட்டு, புறச்சுட்டு என்பார்கள். 'கம்' என்றால் சந்தோசம். ஆகவே, அகம் என்பது உள்ளேயும், புறத்தேயும் ஊடாடிக் கொண்டிருக்கிற சந்தோசத்தைச் சொல்லுவதாக அமைந்திருக்கிறது.

'சுகம்' என்ற சொல் 'சு+கம்' என்று பிரிகிறது. 'சு' என்றால் நன்மை. 'சுய' என்றும் அர்த்தம் உண்டு. 'கம்' என்றால் சந்தோசம். அதாவது சுய சந்தோசம். தன்னளவில் ஏற்படுத்திக் கொள்கிற தரமான தகுதி நிலையே சுயசந்தோசமாகிறது.

இந்த அகத்தையும், சுகத்தையும் முகர்ந்து கொண்டு வருவதால் முகமென்றோம். முகம் என்ற சொல் 'மு'+'கம்' என்று பிரிகிறது. 'மு' என்றால் மூன்று 'கம்' என்றால் சந்தோசம்.

இயல், இசை, நாடகம் என்கிற மூன்று தமிழை முத்தமிழ் என்கிறோம். இந்து மகாசமுத்திரம், வங்காளக்கடல், அரபிக்கடல் இந்த மூன்றையும் முக்கடல் என்கிறோம். மா, பலா, வாழை என்கிற மூன்று கனிகளை முக்கனி என்கிறோம். அதுபோல மூன்று வகை சந்தோசத்தையும் வெளிப்படுத்துவதுதான் முகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மூன்று வகை சந்தோசம் என்பது எங்கே, எதனால், எப்பொழுது, எப்படி உண்டாகிறது என்கிற விபரத்தைச் சற்று விளக்கமாகக் காண்போம்.

உடலால் ஏற்படுகிற சந்தோசம். மனதால் ஏற்படுகிற சந்தோசம். ஆத்மாவால் ஏற்படுகிற சந்தோசம் என மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். 'சந்தோசம்' என்ற வடசொல் 'சன்+தோசம்' என்று பிரிகிறது. 'தோசம்' என்றால் குறை அல்லது நலிவு. 'சம்' என்றால் இல்லை என்று அர்த்தம்.

குறையோ, நலிவோ இல்லாத ஒரு நிலையைத்தான் சந்தோசம் என்கிறோம்.

1. உடலால் ஏற்படுகிற சந்தோசம் (Pleasure)

நாம் காரிலோ, பஸ்ஸிலோ ஏறிப் பயணம் செய்கிறோம். கூட்டமிருப்பதால் இடித்துக் கொண்டும், நெருக்கிக் கொண்டும் ஒருவித எரிச்சல் நிலையில் உட்கார்ந்து இருக்கிறோம். கூட்டம் குறைகிறது. நெருக்கம் விலகுகிறது. இப்போது உட்கார்வதற்கு, உடலுக்கு ஒரு இதமான இன்பம் கிடைக்கிறது.

இந்த இனிய நிலையைத்தான் ஆங்கிலத்திலே (Pleasure) என்பார்கள். இதுபோன்ற சுகமான சுய சந்தோசத்தை தருவதால்தான் காரைக்கூடப் 'பிளசர் கார்' என்று செல்லமாக அழைக்கிறார்கள். உடலுக்கு இதம் ஏற்படுகிறபோது பெறுகிற மகிழ்ச்சிதான் சந்தோசம்.

2. மனதால் ஏற்படும் சந்தோசம் (Joy)

இதை மகிழ்ச்சி என்று கூறுவார்கள். ஆங்கிலத்திலே Joy என்பார்கள். ஒருவரை நாம் எதிர்பார்த்துக் கொண்டு

இருக்கிறோம். அல்லது ஒரு காரியத்தைச் செய்துவிட்டு அதன் முடிவுக்குக் காத்திருக்கிறோம். நாம் எதிர்பார்த்த மனிதர் வந்துவிட்டால் அல்லது நாம் எதிர்பார்த்த காரியம் வெற்றிகரமாக முடிந்துவிட்டால் அப்பொழுது நமது மனம் மகிழ்ச்சியால் விரிந்து கொள்கிறது. மகிழம் பூ விரிந்து மணம் பரப்புவது போல மனமும் விரிந்து இன்பத்தைத் தெளித்து விடுவதால் அதனை மகிழ்ச்சி என்று மங்கலகரமாகச் சொல்கிறார்கள்.

மனதால் ஏற்படுகிற மகிழ்ச்சி பூரிப்பையும், புத்துணர்ச்சியையும், புதிய சக்தியையும் அளிக்கின்ற காரணத்தால் அதை மகிழ்ச்சி என்று கூறுகிறார்கள்.

3. ஆத்மாவால் ஏற்படுகிற ஆனந்தம் (Happiness)

இதை ஆங்கிலத்தில் Happiness என்று சொல்வார்கள். தமிழிலே களிப்பு. அதாவது ஆனந்தக் களிப்பு என்று சொல்வார்கள்.

'ஆத்மா' என்றால் 'காற்று'. 'காற்று' என்றால் உயிர். ஆனந்தம் என்ற சொல், ஆன்+நந்தம் என்று பிரிகிறபோது, ஆன்மாவின் பெருக்கம். உயிரின் ஆற்றல், வலிமை என்று வளர்ந்து கொள்கிறது.

ஆன்மாவின் அதாவது உயிர்க்காற்று நிறைய, நிறைய உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஏற்படுகின்ற மகிழ்ச்சி, சந்தோசம் மகிமை பெற்றுக் கொள்கிறது. இந்த ஆனந்தம் பெருகப் பெருகத்தான் மூச்சுப் பயிற்சி செய்கிற துறவிகளும், சித்தர்களும் அதை ஆனந்தம், பரமானந்தம், பேரின்பம் என்றெல்லாம் பேசுகின்றார்கள்.

இந்த இனிய நிலைக்குத்தான் சித்தர்கள் எல்லாம் தவம் கிடந்தார்கள். அவர்கள் கண்களிலே புத்தொளி பூரித்துக் கிடந்தது. உடலிலே மிடுக்கு, நடையிலே கம்பீரம்.

முகம்தான் ஒருவரது பண்பையும், பாங்கையும், வெளிப்படுத்தும் விதத்தில் பரிபூரண பிரதி பிம்பமாக அமைந்திருக்கிறது. உங்கள் முகம், முகம் என்று மற்றவர்கள் சொல்லுகிறபோது, அது உங்கள் அகம், அகம் என்று, உங்கள் அகத்தின் சுகம், சுகம் என்று எதிரொலித்துக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் திவ்யமாகக் கேட்டு மகிழலாம்.

முகத்தில் சிறு கட்டியோ, சிறு கீறலோ, அல்லது விகாரமான தேமலோ வந்துவிட்டால் கூட நிலை பதறிப்போய், ஈரக்குலை குமுறிப்போவதை நாம் பார்த்து இருக்கிறோம். அப்படி என்றால் முகத்தை எவ்வளவு அருமையாகக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்ற ஆர்வமானது அறிவு கொண்ட அனைவரிடத்துமே இருக்க நாம் வேண்டுகிறோம்.

இருந்தாலும், 'முகம்' என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக 'மூஞ்சி' என்கிறார்கள். 'முகரைகட்டை', என்கிறார்கள். அவ்வாறு சொல்லுகிறபோது, அதன் அடிப்படை ரகசியந்தான் என்னவாக இருக்கும்.

முகத்துக்கு மூஞ்சி என்கிறார்கள். மூஞ்சைப்பார் என்கிறார்கள். அந்தச் சொற்களை வெறுப்போடு உமிழ்கிறார்கள். கேட்பவருக்கு வேதனை வருவதுபோல கூச்சலும் போடுகிறார்கள்.

மூஞ்சி அல்லது மூஞ்சை என்றால் கோணமுகம் என்று பொருள். காணச் சகிக்காத கோண முகம் அல்லது முகத்தைச் சரியாகப் பராமரிக்காததால் ஏற்பட்ட சாணி முகம் என்று கூடச் சொல்லலாம். முகம் என்றதும் வாய் நினைவுக்கு வந்து, வாய் என்றதும் சோறு நினைவுக்கு வந்து, சோற்றுப் பிண்டமாக அலைகின்ற சோம்பேறி மக்கள், கலைந்த தலைமுடியுடன், கொசு மொய்க்கும் கண்களுடன், சளி ஒழுகும் மூக்குடன், பக்கத்தில் வந்தால் பயங்கரமாக நாறுகிற பற்களுடன் காட்சியளிக்கின்ற போது, அது கோணல் முகம் அல்லது சாணி முகம் என்று சொல்லத் தோன்றுகிறது அல்லவா?

வெளிப்புறத்திலே சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாத தால், வீணாகிப் போன முகம், ஆயிரம் போராட்டங் களினால் அவதிப்படுகின்ற அகத்தை வெளிப்படுத்து வதால், மாறிப்போய் அசிங்கமாகிவிடுகிறது.

இதனைத்தான் 'முகரைக்கட்டை' என்கிறார்கள். முகம் என்பது உயர் திணைப் பொருள். உயிருள்ள ஜீவனின் ஒப்பற்ற பரிமாணம், வாழும் வாழ்க்கையின் வடிவமைப்பைக் காட்டுகின்ற வண்ணத்திரை ஓவியம். ஆனால், கட்டை என்பது அஃறிணைப் பொருள். ஜீவனில்லாதது. வெளியிலே எறியப்பட வேண்டிய ஒன்று. அடுப்பில் எரியப்பட வேண்டிய ஒன்று.

அதற்கும் இதற்கும் உவமை காட்டினால் அதற்கு என்ன மரியாதை?

ஒருவனது முகம் முகரக்கட்டையாக ஆகிற பொழுது, அவன் வாழ்க்கையைத் தொலைத்துவிட்டு நிற்கிறான்

என்று அர்த்தம். அவன் சமுதாயத்தில் தொலைந்துபோய் விட்டான் என்று அர்த்தம். கரையிலே செய்யப்படுகின்ற கப்பல், கடலுக்குள் போய்விட்டால் அது மீண்டும் கரைக்கு வர முடியாது. ஒன்று கரைக்கு வந்து தரைதட்டி நிற்கும். பயன்படாமல் பாழாகிவிடும். அல்லது கடலுக்குள் புயலில் சிக்கி அமிழ்ந்து போகும். அழிந்து போகும்.

அதுபோலவே வாழ்க்கையைத் தொலைத்தவர் களும், மீண்டும் ஒரு அழகான முகத்தைப் பெறுவ தென்பது மிக மிகக் கஷ்டமாகும். ஏனென்றால் முகமானது முப்பது சிறு சிறு தசைத் துண்டுகளால் உருவாக்கப்பட்டிருப்பதாம். அதற்குச் சரியான பிராண வாயுவும், சரியான உணவும் கிடைக்காவிடில் நாளாக, நாளாக, அமைப்பில் நலிந்து நாசமாகி விடுவதால், அவை குற்றுயிராய்க் கிடக்குமே தவிரப் புத்துயிர் பெற்றுப் பொலிவு பெறுவது அரிதான ஒன்று.

பிறகு வசதியும், வாய்ப்பும் வந்தாலும், இழந்த வாழ்வை ஈடுகட்டிக் கொண்டாலும், உடல் அமைப்பில் கொஞ்சம் மாறுதல் உண்டாகலாமே தவிர முக அழகில் மந்தகாசம் தெரியாது. மங்கலான வெறும் மலுங்கலான தோற்றமே முகத்தில் தென்படும். அதனால்தான் முகம் என்னும் இரகசிய வார்த்தை மனிதர்களிடையே பிரபலமாக விளங்குவதுடன், மக்களால் அடிக்கடி பேசப்படுகிற மாதவச் சொல்லாகவும் விளங்குகிறது.

□□□

இரகசியம் - 7

உறக்கம்

வெளிச்சத்தை விழுங்குகின்ற திமிங்கிலமாய் விளங்குவது இருட்டாகும். திருட்டுத்தனமாக வரும் இருட்டு என்பார்கள். இல்லை அது தேனிசை பாடும் தேவதையாக மக்களைத் தேடி வருகிறது.

மனச்சாந்தியை உங்கள் பாதார விந்தங்களில் சமர்ப்பிக்கிறது. சிங்காரம் பேசுகிற சபலத்தை, சூறாவளியாக வீசுகிற சலனத்தை, உங்களிடமிருந்து கழற்றிவிடக் கை கொடுக்கிறது.

மண்ணின் மைந்தர்களே! ஆறறிவு ஜீவிகளே! அகிலத்தை ஆளவந்த அற்புதப் பிறவிகளே! உங்கள் தேகம் அக்னியின் ஊற்றுதான். உங்கள் நெஞ்சம் அக்னிப் பிழம்புதான்.

உங்கள் நினைவுகள் அக்னி ஜுவாலைதான், என்றாலும் அக்னி அனலில் நீங்கள் உருக வேண்டாம்.

உடல் கருகி மருக வேண்டாம். அமைதி கொள்ளுங்கள். ஆனந்தமாய் இருங்கள் என்று அரவணைக்க வருவதுதான் இருட்டாகும். அது தரும் இனிய சுகந்த மலர்தான் உறக்கமாகும்.

உறக்கம் என்றதும் ஏதோ ஒரு பொழுது போக்குகிற வேலை. நேரத்தைக் கொல்கிற வேலை என்று பலர் நினைத்துக் கொண்டு, தூக்கம் தானாக வந்து துளைக்கும் வரை தடித்தனமாகத் திரிவார்கள்.

பேயாகப் படுக்கையில் விழுந்து, கோட்டானாக குறட்டை விட்டு அந்த அற்புதமான சூழ்நிலையையே அலங்கோலப்படுத்தி விடுவார்கள். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு உறக்கம் என்றாலும், தூக்கம் என்றாலும் என்னவென்று தெரியாததுதான் காரணம்.

பெற்றோர்களும், பெரியோர்களும் பிள்ளைகளைப் பார்த்துத் தூங்கித் தொலையுங்கள் என்றுதான் சொல்வார் களே தவிர அதைச் சாந்தமாகவும், சந்தோசமாகவும் சொல்லாததும் ஒரு காரணமாக அமையலாம் அல்லவா.

'உறக்கம்' என்ற சொல் 'உற+கம்' என்று பிரிகிறது. 'உற' என்றால் பொருந்துதல் என்றும், 'கம்' என்றால் 'சந்தோசம்' என்றும் பொருள்.

உடலுக்குச் சந்தோசம் வருவதுபோல உறக்கம் வேண்டும் என்பது ஒரு அர்த்தம். மனதுக்குச் சந்தோசம் வருவதுபோல உறங்க வேண்டும் என்பது இன்னோர் அர்த்தம்.

உறக்கம் என்பது உடலுக்கு என்ன செய்கிறது. மனதுக்கு என்ன செய்கிறது என்பதை நாம் கட்டாயம் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

உடல் அயர்ந்து உறங்குவதால் உறுப்புக்களுக்கு, உழைப்பால் ஏற்பட்ட களைப்பும், இழப்பும் எல்லாமே மாறி, ஒரு புதிய தெம்பை உண்டு பண்ணுவதாக அமைந்திருக்கிறது.

உழைப்பால் திசுக்கள் சேதம் அடைகின்றன. பழுதடைகின்றன. பங்கப்படுகின்றன. பணியில் ஈடுபடும் வேகத்தை இழக்கின்றன. பார்த்துப் பெருமைப் பட வைக்கிற உடலின் வலிவையும், வனப்பையும் உருமாற்றிவிடுகின்றன.

அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் ஒருவர் நன்றாக அயர்ந்து உறங்கும்போது அங்கே ஆழ்ந்த சுவாசம் ஏற்படுகிறது. தேவையான திசுக்கள் பகுதிகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் தேடி வருகிறது.

அங்கே பிராண வாயு கலந்த தூய இரத்தத்தைத் திசுக்கள் மேல் பொலிந்துவிட்டு, அவற்றில் சேர்ந் திருக்கும் அழுக்குகளையும், கேடுகளையும் இழுத்துக் கொண்டு போகிறது. இப்படிப்பட்ட பணிமாற்றத்திற்குத் தான் ஆழ்ந்த உறக்கம் தேவை என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

வள்ளுவர் கூட உறக்கத்தைப் பற்றி மிகத் தெளிவாகப் பாடியிருக்கிறார். எப்படி உறங்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்தியே சொல்லியிருக்கிறார்.

"உறங்குவதுபோலும் சாக்காடு, உறங்கி விழிப்பதுபோலும் பிறப்பு"

என்றார்.

ஆனால், அவர் சொல்ல வந்தது சாக்காடு போலும் உறங்குவது என்பதே. அதாவது செத்தவர் கிடப்பதைப் போல உறங்க வேண்டும் என்றார். இதைத்தான் ஆங்கிலேயரும் (Dead Sleep) டெட் ஸ்லீப், என்றனர். அதை ஆழ்ந்த உறக்கம் என்பதாக டீப் ஸ்லீப் (Deep Sleep) என்றனர்.

குறைவான உறக்கம் உடலைச் சீர்குலைத்துவிடும். அரைகுறை உறக்கம் மனதை அலைபாய வைத்து அலைக்கழித்துவிடும். உறக்கம் வராமல் திண்டாடுகின்ற உங்கள் ஆன்மாவைப் பைத்தியம் பிடிக்க வைத்துவிடும்.

அதனால்தான் வள்ளுவர் செத்துக் கிடப்பதுபோல உறங்குங்கள் என்றார். நீங்கள் உறங்கி விழித்ததும் பாருங்கள் உங்கள் உடம்பிலே, புத்துணர்ச்சியும், பூரிப்பும், புதுத் தெம்பும் காண்பீர்கள். நீங்கள் இந்த உலகத்தையே பேரின்பமாக வரவேற்பீர்கள்.

அப்படியென்றால் எப்படித் தூங்குவது? எவ்வளவு நேரம் தூங்குவது? என்றெல்லாம் கேள்விகள் எழுகின்றன. ஒரு அறிஞர் சொல்கிறார். "உறங்கச் செல்லும் இடத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்னும், உணவு உண்ணச் செல்லும் இடத்திற்குச் செல்லும் முன்னும் நீ முட்டாளாகப்போ" - என்கிறார். எப்படி முட்டாளாக உடனே ஆக முடியும் என்று கேட்கிறீர்களா? முட்டாளுக்கு எதையும் சிந்திக்கத் தெரியாது. அப்படி ஏதாவது

யோசனை வந்தாலும் அதை அவன் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்வதும் கிடையாது. அவனது எந்த உணர்வும் உறுத்துவதும் கிடையாது. வருத்துவதும் கிடையாது. அவன் சாப்பிடும்போதும், உறங்கும் போதும், நிம்மதியாகச் சாப்பிட்டு, நிம்மதியாக உறங்குகிறான்.

ஆகவே, பிரச்சினைகளை வேலை செய்யும் இடத்திலேயே விட்டுவிடுங்கள். வீட்டுப் பிரச்சனைகளை முற்றத்திலேயே விட்டு வையுங்கள். படுக்கை அறை பதமாக உறங்குகின்ற இடம்.

சாப்பாட்டு அறை உடலைக் சமர்த்தாக வளர்த்துக் காட்டுகிற இடம். இந்த இரு இடங்களிலும், உங்களுடைய பிரச்சனைகளைக் கொண்டு செல்லாதீர்கள்.

ஒரு சிலருக்குப் படுக்கையில் படுத்தவுடன்தான் பலப்பல சிந்தனைகள், பலப்பல நிந்தனைகள், பலப்பல உபாதைகள் படையெடுக்க ஆரம்பிக்கும்.

அப்படிப்பட்டவைகளால் உறக்கமும், மனதிலே ஏற்படுகிற துடிதுடிப்பும், சொல்லிலே ஏற்படுகிற படபடப்பும் அவர்களைப் பந்தாடிவிடுவதால் நொந்து போய் விடுகிறார்கள். புரண்டு புரண்டு படுத்து, வாழ்வையே வெறுத்துச் சலித்துப்போய் அவர்களை அறியாமலேயே உறங்கிவிடுவார்கள்.

உறங்கும் நேரம் போதாததால், விடியற் காலையிலே அவர்களது முகத்தைப் பார்த்தால், அவர்கள் முகம் வெளிறிப்போய்க் கிடக்கும். சில முகங்கள் வற்றிக் கிடக்கும்.

இன்னும் சில முகங்கள் வீங்கிக் கிடக்கும். இப்படிப்பட்ட முகத்தில் எப்படிச் சந்தோசம் வரும். குறைந்தது எட்டு மணி நேரமாவது உறங்க வேண்டும் என்பதுதான் அறிஞர்களின் அறிவுரையாகும்.

எட்டு மணி நேர உறக்கந்தான் ஒருவரை ஆசுவாசப் படுத்துகிறது. அன்றலர்ந்த மலராக அவரைத் துயில் எழுப்புகிறது. தூக்கம் என்பதற்கும் இதே மாதிரிப் பொருள்தான் உண்டு.

'தூ' என்றால் தூய்மை, நன்மை. 'கம்' என்றால் சந்தோசம் என்பது பொருள். நல்ல தூக்கமென்பது, தூய்மையைக் கொடுத்து, நன்மையைச் செய்து சந்தோசத்தை நிலை நிறுத்துவது ஆகும்.

யாராவது ஒருவர் எனக்குத் தூக்கம் வரவில்லை என்று சொன்னால் அவர் உழைக்க மறுக்கிறவர், உழைப்பை வெறுக்கிறவர். உடலால் செய்யும் சேவைகளைக் கேவலம் என்று நினைக்கிறவர். தூக்கம் வராததால் நான் தூக்கமாத்திரை போட்டுக் கொள்கிறேன் என்று தன் செல்வச் செழிப்பைக் காட்டிக் கொள்பவர். அவர்களுக்கு உறக்கம் என்பது வேதனை தரும் விஷயந்தான்.

தூக்கம் வராத பெண்ணொருத்தியைப் பத்துப் பட்டு மெத்தைகளை அடுக்கி அதில் படுக்க வைத்தபோது, புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கொண்டிருந்தவள், ஏதோ வொன்று உறுத்துகிறது என்றாளாம். அது என்னவென்று பார்த்தால் அது மயிலிறகாக இருந்ததாம்.

அதே நேரத்தில் தொழிலாளி ஒருவன் வீதி யோரத்தில், சாக்கடை நாற்றத்தில், கொசுக்கடிகளுக்கு

மத்தியில் ஆழ்ந்து உறங்குகிறான் என்றால் அது அவனது உழைப்புத் தந்த ஓய்வு அல்லவா. தூங்குவதற்கு இடம் தேவையில்லை. மனம்தான் முக்கியம். இந்த இரகசியத்தைத்தான் உல்லாசமான வாழ்விற்கு உறக்கம் முக்கியம் என்று சொல்ல வைத்தார்கள்.

இரவை வீணாக்காமல் குறைந்தது எட்டு மணி நேரமாவது ஆழ்ந்து உறக்கம் கொள்ளுங்கள். உடலில் புத்துணர்ச்சி பெற உறங்குங்கள். மனதில் பூரிப்பு வர உறங்குங்கள். ஆன்மாவில் ஆனந்தம் அரசாள உறங்குங்கள்.

'தூங்காமல் தூங்கிச் சுகம் பெறுவது எக்காலம்' என்று சித்தர்கள் சொன்னார்கள். அவர்கள் உடலால் தூங்கி, ஆன்மாவால் விழித்துக் கொண்டு இருந்தவர்கள். அந்தச் சுகம் அவர்களுக்குத் தெரியும். உங்கள் ஆன்மா உறங்கினால்தான் உடல் உறங்கும். மனம் உங்களை மகிழ்விக்கும்.

□□□

இரகசியம் - 8

உடை

ஒரு ஏழைப் புலவன் ஒரு திருமணத்திற்குச் சென்று பந்தியிலே உட்காருகிறான். அவனுக்கு இலை போடப்பட்டுப் பண்டங்கள் பறிமாறப்படுகின்றன. பரிமாறிய பதார்த்தங்களைப் பார்த்து அவன் எகத்தாளமாகச் சிரிக்கிறான்.

போட்டிருந்து சட்டையைக் கழட்டுகிறான். ''ஏ... சட்டையே... இந்தா விருந்து. சாப்பிடு'' என்று கத்துகிறான். அவன் கூப்பாட்டைக் கேட்டுச் சுற்றி யிருந்தவர்கள் ஓடி வந்து என்னவென்று கேட்கிறார்கள்.

அவன் எல்லோரையும் வெறிக்கப் பார்க்கிறான். முறைத்துப் பார்த்தபடி பேசுகிறான். முதலில் நான் கிழிந்த உடை போட்டுக் கொண்டு வந்தேன். என்னை உள்ளே விடமாட்டேன் என்று விரட்டியடித்தார்கள். நான் ஓடிப்போய் சலவைத் தொழிலாளி ஒருவனிடம் இந்த

ஆடைகளை வாடகைக்கு வாங்கி அணிந்து கொண்டு வந்தேன்.

எனக்குப் பலமான வரவேற்புத் தந்து பந்தியிலே உட்கார வைக்கிறார்கள். இது என்ன நியாயம்? ஒரு மனிதனுக்கு மரியாதையில்லை. இந்த ஆடைக்கென்ன அவ்வளவு கௌரதை'' என்று கூறியவனை நோக்கி ஒரு பெரியவர் சொன்னார்.

''தம்பி ஆடை இல்லாதவன் அரை மனிதன். அவன் எவ்வளவு பெரிய அறிவாளியாக இருந்தாலும் குறை மனிதன்தான். முழு மனிதன் இல்லை'' என்றார்.

'ஆடை' என்றாலே 'உயர்ந்த வெற்றியைத் தருவது' என்று அர்த்தம். 'ஆ' என்றால் வெற்றி. 'டை' என்றால் உயர்ந்த என்று அர்த்தம். உயர்ந்த வெற்றியை அடைபவனுக்குத்தான் ஆடவன் என்று பெயர். ஆடவன் என்றால் வெற்றியாளன் என்று அர்த்தம்.

இப்படிப்பட்ட ஆடவன் என்ற வார்த்தை எந்த இடத்தில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது தெரியுமா? கக்கூஸ் என்கிற சுவற்றில். ஒரு மனிதனின் படத்தைப் போட்டு, அதற்குக் கீழே ஆடவன் என்று எழுதி வைக்கிறார்கள். பேசப்படுகிற வார்த்தைகளுக்கும், இடங்களுக்கும் ஏற்ப நிலைகளுக்கும் ஏற்ப மரியாதை கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.

ஆடை என்பதைத்தான் 'உடை' என்று சொல்லு கிறார்கள். உடலுக்கு உடுப்பதினால் அதை உயர்வாக அமையும்படி பார்த்துக்கொள் என்பதற்காகவே அதற்கு

உடை என்று பெயரிட்டனர். இந்த உடையை எப்படி உடுத்திட வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கவே உடுக்கை என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தினார்கள்.

'கை' என்றால் ஒழுக்கம். ஒழுக்கமாக உடுக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் உடுக்கை என்று பெயர் வைத்தனர். உடுக்கை என்ற அந்தச் சொல் ஒரு மனிதனின் மானத்தைக் காப்பாற்றவே உதவுகிறது என்று சொன்னால் அது உண்மைதான்.

அதனால்தான் வள்ளுவரும், 'உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல' என்றார். ஒழுக்கக் குறைவாக உடையணிந்து கொள்கிறவனுடைய ஒழுக்கமும் பாழாகிறது என்பதால் தான் கை போல என்றார். ஒருவனைப் பார்த்தவுடன் கையெடுத்துக் கும்பிட வேண்டும் என்பது போன்ற ஆடையணிந்தால் அவனைப் பார்த்தவுடனேயே எல்லோருக்கும் பிடித்துவிடுகிறது. அவனிடம் ஒரு அபரிமிதமான கனிவும் பிறக்கிறது. அவன் மற்றவர்கள் மத்தியிலே தலைவன் போல் ஆகிவிடுகிறான்.

நன்றாக உடுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்ற 'உடுக்கை' என்ற சொல் போலவே, வாழ்க்கையிலும் வடிவமைத்து வழங்கியிருக்கிறார்கள்.

படுக்கையில் ஒழுங்காகப்படு என்பதைக் குறிக்கப் 'படுக்கை' என்றனர். உட்காரும்போது, ஒழுங்காக உட்கார வேண்டும் என்பதற்காக அதனை 'இருக்கை' என்றார்கள். ஆனால் நமது மக்கள், அடுத்தவர்கள் பாராட்ட வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் ஆடைகளை அணிகிறார்களே தவிர அவை உடலுக்கு ஏற்றதா, தகுதிக்கு உரியதா

என்றெல்லாம் பார்ப்பதில்லை. நமது உடலின் தட்ப வெப்ப நிலையைப் பாழ்படுத்தினாலும் பரவாயில்லை. நான் மற்றவர்களைப் போலவே என்று தடித்தமாக, தாறுமாறாக அணிந்து கொண்டு தறிகெட்டு அலைகிறார்கள்.

உதாரணத்திற்கு சென்னை ஒரு சூடான பிரதேசம். அதிக வெப்பம் இருந்தாலும், அதிகம் குளிர் தாக்காத பகுதியைக் கொண்டது. மைசூர், காஷ்மீர் போன்ற இடங்கள் பயங்கரக் குளிருக்குப் பேர்போனவை. அங்கே உள்ளவர்கள் இயற்கையின் சீற்றமான சிலுசிலுப்பிலிருந்து காத்துக் கொள்ள தோலாலான மற்றும் கம்பளியாலான உடைகளை அணிந்து கொள்கிறார்கள். அந்த கதகதப்பான ஆடைகளை வாங்கிக் கொண்டு வந்து சென்னையிலே அணிந்து கொண்டு திரிந்தால் பார்க்கிறவர்கள் சிரிக்கமாட்டார்களா? உடலும் அனலுக்குள் அவதிப்படாதா?

இவ்வாறு ஏறுக்குமாறாக உடையணிந்து கொள்வதென்பது இயற்கைக்கு மாறானது. அதனால்தான் நமது முன்னோர்கள் ஆடை அணிவதில் அழகும் வேண்டும், எச்சரிக்கையும் வேண்டும் என்பதால்தான் ஆடை என்றும், உடை என்றும், உடுக்கை என்றும் மகிழ்ச்சியின் மர்மத்தைச் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள். இதைப் புரிந்து கொண்டால் மகிழ்ச்சி நமக்குச் சரணாகும். இல்லையென்றால் அவமானம்தான்.

□□□

இரகசியம் - 9

இயற்கை

ஒருவரைப் பார்த்து அவர் இயற்கையாக இருக்கிறார். இயற்கையாகவே இருக்கிறார் என்பார்கள். இன்னொருவனைப் பார்த்து அவர் இயற்கையாகவே மாறிவிட்டார். இவனுக்கும் இயற்கைக்கும் எந்தவிதச் சம்பந்தமும் இல்லையென்று மக்கள் இயற்கையாகப் பேசுவதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். இந்த இயற்கை என்ற வார்த்தை எல்லா மனிதர்களின் வாயிலும் சரளமாக வந்து போகிறது.

அந்த வார்த்தை இதயத்தில் சுரந்து, எண்ணமாக மலர்ந்து, வார்த்தை வடிவெடுத்து வருகிறதா? இல்லை பேசுபவர்கள் தங்களை அறியாமல் பேச்சு வாக்கில் இந்த வார்த்தையை உச்சரிக்கிறார்களா என்றால் இந்தச் சந்தேகத்திற்குப் பதில் கிடையாது.

இயற்கை என்பது அணுக்களாகக் கலந்து கிடப்பவை. செல்களாக நீந்திக் களிப்பவை. தசைகளாக விசைபெற்று

ஒளிர்பவை. எலும்புகளாக வலிமையோடு நிற்பவை. நரம்புகளில் மின்னலோட்டமாகத் தொடுப்பவை. உயிர் மூச்சாக உலா வந்து கொண்டு இருப்பவை. என்பதால்தான் இயற்கை உடம்பிலே இரகசியமாக இரண்டறக் கலந்திருக்கிறது. அதிசயமாக யாரும் அறியாமல் உள்ளே ஒருங்கிணைந்து சிரிக்கிறது.

இயற்கை என்றால் என்ன. மனிதன் என்பவன் யார்? எண்ணிலா ஜீவராசிகள் எத்தனையோ கோடியிருக்கின்ற இயற்கையில், இயற்கைக்கும் மனிதனுக்குமென்ன அவ்வளவு நெருக்கமான தொடர்பு. இயற்கை ஏன் மனிதனை தொட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. மனிதனும் ஏன் இயற்கையோடு ஒட்டிக் கொண்டே இருக்கிறான்.

இப்படிப்பட்ட இடக்கு முடக்கான கேள்விகளுக்கு ஒரே பதில், இயற்கையாக இருந்து மனிதர்களுக்கு எல்லா வகையிலும், எல்லா நிலையிலும், எல்லா முறையிலும், ஏற்ற உதவிகளை உற்ற நேரத்தில் அது உதவிக் கொண்டே வருகிறது என்பதுதான் உண்மை.

இயற்கை என்றால் என்னவென்று பொருள் இருக்கிறது என்பதை நாம் தெரிந்து கொண்டால், இயற்கையை இன்னும் நாம் அருகி, உருகி, ரசிக்க முடியும்.

இயற்கை என்றால், குணம், சுபாவம், தகுதி, பாக்கியம், வழக்கம், இலக்கணம், கொள்கை என்று பொருள்கள் உண்டு. அந்தப் பொருள்களை இங்கே சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

இயற்கைக்கு என்ன குணம்? இயற்கையானது தன் கூடாரத்திலே குடியிருந்து வாழ முயற்சிக்கிற மனிதர்களைக் காத்து ரட்சிக்கின்ற அருங்குணம் கொண்டது.

என் நிலையில், என்னருளில் ஜீவித்துக் கொண்டிருக்கும் எல்லா மனிதர்களும் என் மக்களே, யாருக்கென்றும் தனியாக ஏற்றத்தாழ்வு பார்ப்பதில்லை. எல்லோரையும் சமமாக பாவிக்கின்ற தாய்க்குணம் கொண்டது அது.

அதன் காக்கும் கருணையானது கபடமில்லாதது. கலப்பற்றது. வஞ்சகம் கலவாதது. மதிமயக்கம் இல்லாதது. அதுதான் இயற்கையின் சுபாவம்.

இயற்கைக்கென்று ஒரு வழக்கம் உண்டு. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வருவது. குறிப்பிட்ட அளவு கொடுப்பது. குறிப்பிட்ட பொழுதில் மறைவது. இயற்கையின் திறமைக்குரிய பொருள்களான காற்றுக்குப் பருவக்காற்று என்று பெயர்.

பெய்யும் மழைக்குப் பருவமழை என்று பெயர். தாங்கும் பூமிக்குப் புண்ணிய பூமி என்று பெயர். பொழியும் வானத்திற்குத் தெய்வீக வானம் என்று பெயர். வெப்பம், குளிரை விளைவித்து நலம் சேர்க்கிற நெருப்புக்கும் ஒரு சிறப்புண்டு.

ஆக இயற்கையின் வழக்கமானது காலத்தே வருவது. கடமையைச் செய்வது. கைமாறு கருதாது உதவுவது. களைப்பாற்றி, இளைப்பாற்றிக் களிப்பூட்டுவது. தினம் ஒரு புதுமையை விளைவித்துக் கிளுகிளுப்பூட்டுவது.

இயற்கையின் இலக்கணமே தனிதான். இலக்கணம் என்பதற்கு அடையாளம். அழகு, ஒழுங்கு என்ற சிறப்புக்கள் உண்டு. இயற்கை என்பது இந்த அண்டத்தை உருவாக்கிய அரும் பெரும் சக்தியின் அடையாளமாக விளங்குவது.

இயற்கையின் அடையாளம் என்ன? அது அழகு. அழகு இயற்கையில் எங்கே இருக்கிறது. இயற்கையின் பசுமை இணையிலா வளமை. எப்பொழுதும் வைத்துக் கொண்டிருக்கிற இளமை, எத்தனைதான் கறைப் படுத்தினாலும், குறை படுத்தினாலும், தன்னிலமை யிலிருந்து தளராது காக்கின்ற தூய்மை, ஒழுங்காக அவரவர் தங்கள் கடமையைச் செய்ய வேண்டும் என்பதைச் சொல்லாமல் செய்து காட்டுகின்ற சீர்மை.

நல்லதோ, கெட்டதோ, அவலமோ, சவலமோ, தாழ்மையோ, கீழ்மையோ எதைப் பற்றியும் கருதாது ஒழுக்கமாக நடத்துகிற நேர்மை. இதனால்தான் இயற்கையின் அடையாளம் மனித இதயங்களில் போய் ஒண்டி ஒளிந்து கொள்ளாமல், மண்டி மலர்ந்து கிடக்கிறது.

இனி இயற்கை அமைப்பிற்கும் மனித உடல் அமைப்பிற்கும் இருக்கின்ற ஒற்றுமைகளை இப்பொழுது நாம் அறிந்து கொள்ளப் போகிறோம். அப்பொழுதுதான் நமக்குத் தெரியும், இயற்கை ஏன் மனித எண்ணத்தின் சன்னலாக, மின்னலாக, அண்ணலாக மிளிர்கிறது என்று.

இயற்கையின் கூறுகளை பூதங்கள் என்பார்கள். பூதம் என்றால் இயற்கையின் ஐந்து கூறுகளையும் குறிக்கிறது. அது நிலம், நீர், தீ, காற்று, விசும்பு என்பதாகும்.

இவற்றையேன் பூதமென்றார்கள்? பயப்படுத்துகிற பேய்கட்கு அல்லவா பூதமென்று பெயர்.

இயற்கையின் உட்பொருள்களாகிய இந்த பஞ்ச பூதங்களும், நம்மை, பயப்படுத்துகின்றனவா, பலப் படுத்துகின்றனவா? இல்லை வயப்படுத்துகின்றனவா? பின் ஏன் அதைப் போய் பூதம் என்றனர். அதில் ஓர் பெரிய தத்துவமே அடங்கியிருக்கிறது.

பூதம் என்ற சொல்லுக்கு இறந்த காலம் என்று பெயர். நிகழ்கின்ற நிகழ்காலத்தில் நடந்து, முடிந்து, ஓய்ந்து, ஒழிந்து, ஒதுங்கிப்போன அந்தக் காலப் பொழுதைத்தான் இறந்த காலம் என்றனர்.

அப்படியென்றால், நிலம், நீர், காற்று, தீ, விசும்பு எல்லாம் ஓய்ந்து, ஒழிந்துபோன பொருள்களா? இல்லையே.

அவை தோன்றிக் கோடிக்கணக்கான ஆண்டுகள் கழிந்தும் இன்னும் இருக்கின்றனவே. இன்றும் இருக்கின்றன. நாளையும் இருக்கும். சிந்தாமல் சிதறாமல், குன்றாமல், குறையாமல், நிறையாமல், மறையாமல் நாளையும் இருக்கும்.

இதை, எண்ணும்போது, ரசிக்கும்போது அதிசயத் தையும், ஆராயும்போது ரகசியத்தையும், புதைத்து வைத்துக் கொண்டு நம்மிடையே இருப்பதால்தான் அவற்றைப் பூதம் என்றனர் நமது முன்னோர்கள். நாம் வாழ்கின்ற காலப் பொழுதை மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கூறினார்கள்.

இறந்த காலம், அதற்கு வைத்திருக்கும் பெயர் பூதம்.

நிகழ்காலம், அதற்கு வைத்திருக்கும் பெயர் வர்த்தமானம்.

எதிர்காலம், அதற்கு வைத்திருக்கும் பெயர் பவிடியம்.

இந்த மூன்று காலத்தையும் முழுமையாக ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு அனைவருக்கும் அன்னையாக இருந்து அருள் பாலிக்கும் இயற்கையின் அமைப்பும், மானிட தேகத்தின் அமைப்பும் எப்படி ஒத்து இருக்கின்றன என்று காண்போம்.

இயற்கையின் அமைப்பு.

1. அடி பாகத்தில் நிலம்
2. நிலத்திற்கு மேற்பகுதி நீர்
3. நீர்ப்பகுதிக்கு மேலே தீ
4. தீப்பகுதிக்கு மேலே காற்று
5. காற்றுப் பரப்புக்கு மேலே வானம்.

இந்த ஐந்தும் அமைப்பு ரீதியாக அடுக்காக நம் பூதக் கண்களுக்கு தெரிவது போல அடுக்கப்பட்டிருந்தாலும், இன்னும் கொஞ்சம் ஆழ்ந்து பார்க்கும் பொழுது ஞானக் கண்களுக்கு வியப்பையும், மலைப்பையும் தருகிறது.

இயற்கையின் கூறுகள், அதாவது பஞ்ச பூதங்கள் என்னென்ன செய்கின்றன. அவற்றின் சுபாவம் என்ன என்பதைப் பாருங்கள்.

1. வானத்தில் எப்போதும் ஒன்று நடக்கிறது. அந்த ஒன்று ஓசை.

2. காற்று உண்டாக்கும் இரண்டு ஓசையும், ஊறும் (உணர்வு)

3. தீயில் ஏற்படுவது மூன்று, ஓசை, ஊறு, ஒளி.

4. நீருக்குள் கிடைப்பது ஓசை, ஊறு, ஒளி, சுவை.

5. நிலத்தில் நிரவிக் கிடப்பது ஐந்து, ஓசை, ஊறு, ஒளி, சுவை, நாற்றம்.

வானத்திலிருந்து பூமிக்கு வருகிறபோது இயற்கை எப்படியெல்லாம் மாறி மருவி வருகிறது பார்த்தீர்களா? இப்பொழுது மனித உடலும் ஐந்து பகுதிகளாகப் பகுக்கப்பட்டுத் தொகுக்கப்பட்டு இருக்கின்றன.

உலகத்தை தாங்குகின்ற நிலத்தின் தாங்கு சக்தியைப் போல கால் பாதத்திலிருந்து இடுப்புவரை உள்ள பகுதி. இது உடலைத் தாங்கும் சக்தியாக அமைந்து இருக்கிறது. இதற்குத் திருவடி மண் தத்துவம் என்று பெயர்.

2. நிலத்துக்கு மேலே நீர்ப்பரப்பு அமைந்திருப்பது போலே, தாங்குகிற கால்களுக்கு மேலே வயிற்றுப்பகுதி. அதிலேதான் நீர் அமைப்பு இருக்கிறது. நாம் விரும்பி அனுப்புகிற உணவை எல்லாம் சிக்கல் இல்லாமல் செரிமானம் செய்து விடுகின்ற நீர் ஊற்றுக்கள், அமிலத்தாரைகள், ஜீரண நீர்கள் மற்றும் எல்லாவிதமான நீரோட்டங்களும் இருக்கின்ற பகுதிதான் வயிற்றுப்பகுதி. அது நீர்ப்பரப்புப் போலத் தன் பணியைத் தொடர்கிறது.

3. இயற்கையில் நீர்ப்பரப்பிற்கு மேலே நிலவுகிற பகுதி வெப்பம், சூடாகிய தீப்பகுதி போலவே, வயிற்றுக்கு மேலே உள்ள நெஞ்சுப் பகுதியானது தீப்பகுதியாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அந்த நெஞ்சுப் பகுதிக்குள்ளேதான் கதகதப்பான உணர்வுகள், நெருப்பாகச் சலனங்கள். திக்கெட்டும் தாக்கித் தகர்க்கும் சபலங்கள். உறுப்புக்களைக் கருகி, உருகவைக்கும் கவலைகள்.

இப்படி, அனலைப் பரப்பும் அடுப்புத்தளமாக இயங்கும் பகுதியைத்தான் நெஞ்சுப் பகுதியென்று நாம் அழைக்கிறோம். அந்த தீப்பகுதியில் எப்போதாவதுதான் குளிர்ச்சியும், மகிழ்ச்சியும் இருக்கும். எப்போதும், வெப்பமும், வேதனையும், தீபமும்தான் இருக்கிறது.

4. நிலம், நிலத்திற்கு மேலே நீர், நீருக்கு மேலே நெருப்பு, இப்படி அமைக்கப்பட்ட அமைப்பின் நான்காவது பொருளாகக் காற்று என்ற பகுதி இருக்கிறது. கார் என்ற சொல்தான் காற்றாக மாற்றி வந்திருக்கிறது.

இந்தக் காற்றுதான் ககனம் முழுவதையும் காத்து வருவதால் இது ஆக்குகிற பொழுதுக்குக் காலம் என்று பெயர். இந்தக் காலம் என்ற சொல்லில் இருந்துதான் 'காலன்' அதாவது எமன் என்ற சொல் வந்திருக்கிறது.

காலம் பார்த்து வந்து உயிர்களின் காற்றைப் பிடித்து மூச்சை நிறுத்துவதால் அவனுக்குக் காலன் என்று பெயர் வந்தது.

எங்கும் இருக்கிற காற்று, எப்பொழுதும் திரிகிற காற்று, கண்ணுக்குத் தெரியாத காற்று, உலகில் வாழ உயிர் தருகிற காற்று, அதனால்தான் காற்றை கடவுள் என்றே கூறுகின்றார்கள்.

வாயு பகவான் என்று வர்ணிக்கப்பட்டாலும் வார்த்தைகளால் விளக்க முடியாத ஒரு வலிமை உள்ள பூதம்தான் காற்றாகும். இந்தக் காற்றுப் பகுதியானது, நெஞ்சுக்கு மேலே கண்களுக்குக் கீழே உள்ள இடைப்பட்ட பகுதியாகும். வாயும், மூக்கும், தொண்டையும், காற்றை வாங்குகிற வாயில்களாகவே விளங்குகின்றன.

5. காற்றுப் பகுதிக்கு மேலே இருக்கின்ற அகன்ற பிரதேசம்தான் வானம். இந்த வானத்திலே எப்பொழுதும் ஓசைகள் ஓங்காரமிட்டுக் கொண்டே இருக்கும் என்பார்கள். அங்கே வழி - காற்றுமண்டலத்தின் குமுறல்கள். அங்கே உலவுகிற மேகக் கூட்டங்களின் உரசல்கள். அதிலே உண்டாகின்ற மின்னல் பூச்சுகள்.

அங்கே வளைந்து வண்ணங்களைக் காட்டுகின்ற வில் போன்ற அமைப்புள்ள வானவில். அதற்கும் மேலே இடி முழக்கம். நட்சத்திர உரசல்கள் போன்ற ஓசைகள் இப்படித் தான் வானம் இருக்கிறதென்றால், நம் கழுத்துக்கு மேலே உள்ள தலைப்பகுதியும் மேலே சொன்ன வானப் பகுதியைப் போல்தான் அமைந்திருக்கிறது.

வானத்திலே ஏற்படுகின்ற இடி முழக்கம். மின்னல் கீற்று போலே மனிதத் தலைக்குள்ளே எத்தனை மரண ஓலங்கள். தயக்கங்கள், கூக்குரல்கள். பேய்

பிடித்தாற்போன்ற பிதற்றல்கள், பேரிடியாக இருக்கின்ற விஷயங்கள்.

இப்படியாகத் தலைப்பாகம், தலை போகிற வேகத்தில் தத்தளித்துக் கொண்டு இருப்பதை நீங்கள் பார்க்கும்போது, இதுதான் இயற்கையின் அமைப்பும், மனிதனின் தேக அமைப்பும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

வானத்திலே எத்தனை சப்தம் இருந்தாலும் அதை அமைதியான இடமென்று அறிஞர்கள் புகழ்கிறார்கள். ஆனால் மனிதரின் தலை வானத்திலே குலை, குலையாய் ஞானம் பூத்துக் குலுங்கினாலும், நடப்பதும் தொடுப்பதும் ஈனமாக அல்லவா இருக்கிறது.

இயற்கை ஏன் இப்படிப் பசுமையாகவும், இளமையாகவும், வளமையாகவும் காட்சி தருகின்றது என்றால் அதனுடைய இயக்கந்தான் அதன் மறைந்து கிடக்கும் ரகசியம். இயற்கை உலகத்திற்கு இன்னொரு பெயர் உண்டு. அதற்குப் பெயர் அண்டசராசரம்.

அண்டம் என்பது இயற்கையிலுள்ள அத்தனை பொருளும் அண்டிக் கிடப்பதால்தான். அந்த அண்டம், பிண்டமாகி பிரிந்தபோதுதான் அதற்குக் கண்டம் என்று பெயர் வைத்தார்கள். அந்தக் கண்டம் முழுவதும் இயற்கைதான் ஆட்சி புரிகிறது. இயற்கையின் ஆட்சியைத் தான் சராசரம் என்றார்கள்.

சரம் என்றால் இயக்கம் (Movement) அசைவு எப்பொழுதும் அசைந்து கொண்டு இருப்பதற்குப்

பெயர்தான் சராசரம். சதா அசைவோடும், ஆட்டத்தோடும், ஓட்டத்தோடும் இருப்பது போலவே, மனிதனும் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் அவனைச் சராசரி மனிதன் என்றார்கள்.

சராசரி மனிதன் என்றால் (Average) ஆவரேஜ் என்ற ஆங்கிலச் சொல்லுக்குத் தமிழ்ப்படுத்தி சராசரி என்று சொல்லி இருக்கிறார்கள். இது ஒரு அபத்தமான மொழிபெயர்ப்பு அல்லவா.

மனிதன் இயற்கையின் அழகில் மயங்க வேண்டும் என்பது அல்ல. இயற்கையைப் போல் இயங்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியமான சாராம்சம். இயற்கை என்பது இயல்+கை என்று பிரிகிறது.

'இயல்' என்றால் ஒழுங்கு, ஒடுக்கம், 'உலக ஒழுக்கம்' என்றெல்லாம் பொருள் உண்டு 'கை' என்றால், ஒழுக்கம் என்ற பொருளிலிருந்தாலும் வலிமையாற்று கின்ற மற்ற பொருள்களும் உண்டு.

ஆற்றல் என்றால் வெற்றி என்று அர்த்தம். ஆக இயற்கை என்றால், ஒழுக்கத்தின் வலிமை, ஒழுக்கத்தின் வெற்றி, ஒழுக்கத்தின் ஒடுக்கம் என்றெல்லாம் நாம் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

இயற்கை என்றால் ஒழுக்கத்தின் வெற்றி. அதாவது இயற்கை நடத்துகின்ற செய்கையின் வெற்றி, செய்கைக்குக் கிடைக்கின்ற வெற்றி, செயலுக்குக் கிடைக்கின்ற மேன்மை நிலை.

ஒருவன் இயற்கையைப் பின்பற்றுகிறான் என்றால் அவன் ஒழுக்கத்தைப் பின்பற்றுகிறான் என்று அர்த்தம்.

அவனை ஒழுக்க சீலன் என்று சொல்லலாம். உத்தமபாலன் என்றும் அழைக்கலாம்.

இயற்கைக்கு எதிர்ப்பதம் என்று செயற்கை என்ற சொல்லைக் கூறுவார்கள். செயற்கை என்பது இயற்கையை எதிர்த்துச் செயல்படுகிற எதிர்ப்பதமல்ல. அது இயற்கையோடு இணைந்த, இயைந்த சொல். இயற்கையோடு பின்னப்பட்டிருக்கும் ஒரு கட்டளைச் சொல்.

செயற்கை என்பது செயலின் ஒழுக்கம். அதுவே செயலின் வெற்றியாக அமைகிறது. ஒழுக்கம் என்பது ஒழுகுதல் என்ற வார்த்தையிலிருந்து வந்திருக்கிறது.

ஒரு காரியத்தைத் தொடர்ந்து விடாமல் செய்து கொண்டே வருவதைத்தான் ஒழுகுதல் என்பார்கள். இந்த ஒழுகுதல் என்பதுதான் ஒழுக்கு என்பதாக மாறி, 'அம்' என்ற அழகான சொல்லைச் சேர்த்துக் கொண்டு ஒழுக்கம் ஆயிற்று.

அப்படி என்றால் ஒழுக்கம் என்பதற்கு உடனே வருகிற நினைவுதான் என்ன? உடலுக்கு நன்மையும், திண்மையும், சுகமும், சௌக்கியமும் கொடுக்கின்ற செயல்களுக்குப் பெயர் ஒழுக்கம் என்பது ஆகும்.

உடலைக் கெடுக்கின்ற, சுகத்தை அழிக்கின்ற செயல்களுக்கெல்லாம் 'இழுக்கம்' என்று பெயர். அதனால்தான் வள்ளுவரும், ஒழுக்கம் விழுப்பமான வாழ்வைத் தருவதால் அது உயிரினும் ஓம்பப்படும் என்றார்.

ஆன்மாவுக்கு அதிகமான ஆற்றலையும், சக்தியும் கொடுப்பதுதான் இந்த ஒழுக்கம் என்பதால், இயற்கை மனிதர்களை இயற்கையிலேயே ஆட்டிப் படைப்பதால், வள்ளுவர் இயற்கையின் மேன்மையைப் பாடுகிற பொழுது, ''கற்கக்கசடற'' என்றார்.

''கற்கை நன்றே, கற்கை நன்றே'' - என்று அவ்வைப் பிராட்டி பாடினாள்.

''கண்டதைக் கேட்கப் பண்டிதன் ஆவாய்'' என்பது பழமொழி.

'கற்கக் கசடற' என்றால் எதைக் கற்பது, எப்படிக் கசடறக் கற்பது என்ற கேள்வி எழுகிறது. 'பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே' என்று பாடினார் அவ்வைப் பிராட்டி. எதைக் கற்றால் பிச்சை எடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அது என்ன கற்கை நன்றே,

கண்டு அதைக் கற்கப் பண்டிதன் ஆவான் என்றால் பண்டிதனாக எதைக் கண்டு கற்க வேண்டும். இந்தக் கேள்விகளுக்கு எல்லாம் ஒரே பதில் இந்தப் பாடல்களில் உள்ள 'க' என்ற சொல் நமக்குக் கொடுக்கிறது.

'க' என்றால் நீர், நெருப்பு, காற்று, உடல், வியாதி, காமன், எமன் - என்றெல்லாம் பொருள்கள் உண்டு, கசடற என்றால் இயற்கையிலே புழுதியிலுள்ள தூசி, தூசி சேர்ந்துவிட்டால் அது அழுக்கு.

அழுக்கு அதிகமாகி விட்டால் அது பிசுக்கு, அந்தப் பிசுக்கின் பிழம்புதான் கசடு. அதாவது மண்டி.

காற்றில் மாசு சேரும்போது கசடாகிறது (Pollution) நீரில் மாசு சேரும்போது மண்டியாகிறது. நெருப்பைப் பயன்படுத்தும்போது எச்சரிக்கை தேவை. உடலில் ஏறுபடுகின்ற மும்மலங்களை, அழுக்குகளைப் போக்காத வாழ்க்கை, வருகின்ற வியாதிகளைப் போக்கத் தெரியாமலும், நீக்கத் தெரியாமலும் வருந்தி வாழ்கின்ற வாழ்க்கை என்ன வாழ்க்கை. மனிதர்களைச் சுற்றி அவர்களது மலங்களை பற்றிப் பேசிக் கொண்டு சுற்றிச் சுற்றி வருகின்றார் காமன் - மன்மதன்.

எழுச்சியும், உணர்ச்சியும் ஏற்படுத்துகிற அன்றாடச் செயல்களால் மக்கள் தினம், தினம் அதிர்ந்து போகிறார்கள், உடலால், மனதால் முதிர்ந்து போகிறார்கள். அந்த வேதனை நரகத்திலிருந்து வெளிவர முடியாமல் உதிர்ந்து போகிறார்கள்.

மன எழுச்சியால் கிளர்ந்தும், மிளிர்ந்தும், ஒளிர்ந்தும் உலகை ஆள வேண்டிய மனிதர்கள், ஒப்பற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டிய மனிதர்கள், இப்படி எல்லாச் சுகங்களையும் இழந்து தவிப்பது இயற்கையை சரிவரக் கற்றுக் கொள்ளாததால்தான்.

இயற்கையின் கூறுகளை அணு ஆற்றலின் வீறுகளைக் கண்டு, அதைக் கற்கும்போதுதான் ஒருவன் பண்டிதன் ஆகிறான்.

ஒருவன் இயற்கையின் ஒழுக்கத்தைத்தானே தனக்குள் ஐக்கியப்பட்டுப் பிறருக்காக வாழ்ந்து தனக்காக வாழாதபோது அவன் பெரும் செல்வந்தனாகிறான். பிச்சை எடுக்க வேண்டிய நிலை இல்லை.

இயற்கையாகவே உண்டாகிற கேடுகள், எதிர்மறைச் செயல்கள் எல்லாவற்றையும் உணர்ந்து இந்த அழுக்குகளை நீக்க முற்படுகிறவன், முயற்சிக்கிறவன் முழு மனிதனாக வாழ்கிறான்.

இயற்கையோடு வாழ முதல் தேவை உணர்வு (Sense) உணர்ந்து, உணர்ந்து தெளிந்து கொள்கிற மொத்த உணர்வுதான் தெளிவு. அந்தத் தெளிவின் திரட்சிதான் அறிவு. அறிவின் விரிவுதான் ஞானம்.

இயற்கையைப் பற்றிய ஞானம் இல்லாமல் இருப்பது அஞ்ஞானம். அவனை அஞ்ஞானி என்பார்கள். இயற்கையைப் பற்றிக் கொஞ்சம் தெரிந்தவனுக்கு இருப்பது எஞ்ஞானம். அவனை எஞ்ஞானி என்பார்கள்.

இயற்கையைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்து கொண்டவனுக்கு இருப்பது விஞ்ஞானம். அவனை விஞ்ஞானி என்பார்கள்.

இவற்றிற்கும் மேலாக இருப்பது மெய்ஞானம். தன்னைப் பற்றிய அறிவும், தன்னைத்தான் தெளிவாக்கிக் கொண்டு வாழ்பவனைத்தான் மெய் ஞானி என்பார்கள்.

எனக்குள் அன்பானவர்களே, நீங்கள் நன்றாக மெய் ஞானத்துடன் வாழ வேண்டும் என்பதற்காக, எனக்குத் தெரிந்த ஒன்பது இரகசியங்களை உங்களுக்குக் கூறி விட்டேன்.

ஒருமுறை நீங்கள் படிக்கும்போது மிகச் சாதாரணமாகத் தோன்றும். மீண்டும், மீண்டும் படிக்கின்ற பொழுது உங்களுக்குள் ஏற்படுகிற உள்ளத்துடிப்பும்,

உணர்வின் பிடிப்பும் உங்களை மெய்ஞானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லும்.

நீங்கள் உடலைப் பற்றிச் சிந்திக்கச் சிந்திக்கப் பல உண்மைகளைச் சந்திக்க நேரிடும். அந்த உண்மைகள் உங்களை மன நோயிலிருந்து வெளியேற்றும். உடல் நோயிலிருந்து காப்பாற்றும். உலக வாழ்க்கையை அனுபவிக்க உற்சாகம் காட்டும்.

மெல்லிசையாகத் தோன்றி, துல்லியமாக வெளிப் படுகிற வீணையின் நல்லிசை போல உங்களுக்கு எழுச்சியான வழியைக் காட்டும். வாழ்வை மீட்டுத்தரும். நான் சொல்லிய ஒன்பது இரகசியங்கள் விதியாக உங்களைக் காப்பாற்றுமென்று உறுதியாகக் கொண்டு இந்த நூலை உங்களிடம் ஒப்படைக்கிறேன்.

தெளிந்து, தேர்ந்து, வாழ்ந்து, வளம் பெறுக என்று வாழ்த்துகிறேன்.

❑❑❑

இரகசியமும் - மகத்துவமும்

உடம்பைக் காப்பாற்றுகிற இரகசியங்கள் என்னவென்று இதுவரை நாம் மேலோட்டமாகத் தெரிந்து கொண்டு இருக்கிறோம். நாம் அன்றாடம் உரையாடி அகமகிழ்கின்ற சொற்களாக அவை இருந்தாலும், அவற்றை ஆழமாகச் சிந்திக்கின்ற பொழுது, நமக்குள்ளே அளப்பறிய ஆற்றலை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதுதான் உண்மையாகும்.

இரகசிய வார்த்தைகள் எல்லாம் வலிமையாக இல்லாமல், வன்மையாகத் தோன்றாமல், மெல்லிய இசை நாதமாக மெருகேறி வந்திருக்கிறது என்பதை நம்மால் உணர முடிகிறது.

வார்த்தைதான் வாழ்க்கை என்கிறோம். நாம் பேசுகிற வார்த்தைதான் வாழ்க்கையாக மாறுகிறது. ஒருவன் பேசுகிற வார்த்தையை வைத்துக் கொண்டுதான் அவன் நல்லவனா? அல்லவனா? வல்லவனா? வல்லுநனா என்று கணக்கிட முடிகிறது.

பிறந்ததற்காகத்தான் எல்லோரும் வாழ்கிறோம் என்கிறார்கள். ஆனால் நாம் அப்படியல்ல. ''நான் ஏன் பிறந்தேன்?'' என்று ஒரு கேள்வியைக் கேட்டு வெட்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். நமக்கு நம்பிக்கை இல்லை.

வாழ்க்கையை வாழுகின்ற சக்தி, வாழ்க்கையை ஆளுகின்ற சக்தி, வாழ்க்கையின் துன்பங்களிலிருந்து மீளுகின்ற சக்தி, வாழ்க்கை வாழ்ந்து காட்டுகின்ற வளமான சக்தி, நம் ஒவ்வொருவரிடையேயும் நிறையவே இருக்கிறது.

அந்த நினைவு ஒளிய நெஞ்சம் முழுவதும் நிரப்பி, நெடிய இந்த வாழ்க்கையை, நிம்மதியாக வாழ வைக்க உதவுவதற்காகவே இந்தக் குறிப்பை இங்கே எழுதுகிறோம்.

எந்த நேரத்திலும் என்ன வாழ்க்கை என்று சலித்துக் கொள்ளாதீர்கள். வாழ்க்கையில் எப்பொழுதும், ஒருவிதப் பிடிப்பும், துடிப்பும் இருக்க வேண்டுமே தவிர வெறுப்பும், எரிச்சலும் ஏற்படக் கூடாது.

எப்படி வாழ்ந்தால் நம் வாழ்வு இதமாக இருக்கும், பதமாகத் துலங்கும் என்று நீங்கள் வாழ வேண்டுமே தவிர, மற்றவர்கள் மதிக்க வேண்டும் என்பதற்காகப் பொய் வாழ்க்கையோ, போலி வாழ்க்கையோ வாழக் கூடாது. நம் வாழ்க்கைக்கென்று ஒரு எல்லை உண்டு.

அந்த எல்லையின் அளவை நீங்களே நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி நிர்ணயிக்கப்பட்ட

வாழ்க்கையைத்தான் இலட்சிய வாழ்க்கை என்பார்கள். இந்த இதயங்கவர்ந்த இலட்சிய வாழ்க்கையை ஏதாவது காரணம் காட்டிக் கழட்டிவிட்டு விடாதீர்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொடுக்கிற சிற்பியாக நீங்கள்தான் இருக்க வேண்டுமே தவிர வாடகைக்கு ஆள் பிடிப்பது போல் யாரையும், எதையும் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

உங்கள் மனதுக்குள்ளே நான் ஒரு மனிதன்தான் என்ற நினைவை அகற்றாமல் உறுதிப்படுத்திக் கொண்டே வர வேண்டும்.

மனிதன் என்பவன் மங்கலகரமானவன். மகிழ்ச்சி கரமாக வாழ்பவன். மனப்பூர்வமான அனுபவித்து, திருப்தியடையக்கூடியவன். மற்றவர்கள் மனம் விரும்புவதுபோலக் காரியங்களைச் செய்பவன். இந்த எண்ணமும், செயலும், ஒரு மனிதனிடம் இருக்கின்ற வரையில் அவன் நல்ல மனிதனாகவே இருப்பான்.

மனம்போல் வாழ்வு என்கிறார்களே! மனம் போல் வாழ்வு என்பது, மனம் போலச் சுவாசித்தல் என்ற அர்த்தம். வாங்குகிற மூச்சிலே, வக்கிரமோ நெருடல் களோ இல்லாமல் இருந்தால் அவர்கள் விடுகிற சுவாசமும் இயல்பாக ஒழுங்காக இருக்கும்.

சுவாசம் சீராக நடைபெற்றுக் கொண்டிருகிறவரை, இதயத்தின் இரத்த இறைப்பு பெரிதாகவே நடக்கும். நாம் எண்ணிப்பார்க்கின்ற கன நேரத்திற்குள்ளாக இரத்த ஓட்டம் சுற்றிச் சுற்றி வந்து செல்கள் சேகரித்து வைத்திருக்கும் அசுத்தங்களை அகற்றிவிட்டு வருகின்றன.

மனதிலே நினைவுகள் மாறுபட்ட, பங்கப்பட்டுப் போகிறபோது, சுவாசமும் மாறுபடுவதால், இரத்த ஓட்டமும் மாறுபட்டு அதனாலே சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இதயத்தின் தடுமாற்றம், செல்களுக்குக் கிடைக்காத சுத்த இரத்தம். அசுத்தங்களால் அழிந்து போகிற செல்கள். இவைகள் எல்லாம் உடம்பை வக்கிரமாக்கி விடுகின்றன. அதனால்தான் மனம் போல மகிழ்ச்சியான வாழ்வு என்றார்கள்.

சுவாசம் சீராக இருக்கின்ற பொழுது அவன் உடல் அம்சமாக விளங்குகிறது. அதனால் அவனது முகம் பொலிவோடும், தெளிவோடும் பிரகாசிக்கிறது. அவனைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே மற்றவர்கள் அவனைப் பணிய வேண்டும், வணங்க வேண்டும் என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

அவன் உடல் அளவோடும், திட்டமோடுட அழகாக இருக்கும். அதன் காரணமாக அவன் அணிகின்ற ஆடைகளே அவனுக்கு மேலும் அழகு சேர்க்கும். இப்படி உடம்பை வைத்திருப்பதினால்தான் ''ஆள் பாதி, ஆடை பாதி'' என்றார்கள்.

ஒரு சில ஆண்களுக்கு, பெண்களுக்கு விலை உயர்ந்த அலங்காரமான ஆடைகளை அணிவித்தாலும், அவர்கள் உடம்போடு அந்த ஆடை ஒட்டுவதில்லை. ஆனால், திட்டமாகத் தேகத்தை வைத்திருக்கின்ற ஒரு ஆணோ, பெண்ணோ சர்வ சாதாரணமான ஆடைகளை அணிந்திருந்தால் கூடக் காண்பதற்கு கவர்ச்சியாகத் தெரியும்.

இவையெல்லாம் மனம்போல வாழ்கின்ற வாழ்க்கையினால் கிடைக்கின்ற மணியான பயன்கள் ஆகும்.

உலகத்துச் சுகத்தை எல்லாம், உணவு, உடை, உறையுள் என்று மூன்றாகப் பிரித்துக்காட்டி விடுவார்கள். இந்த மூன்றையும் அனுபவிக்க உடல் அவசியம். அல்லவா?

உணவை இரசித்துச் சாப்பிட உடல்நலம் அவசியமாகும். வயித்தியச் செலவும், பத்தியச் சோறும் ஒருவனைப் பாடாய்ப் படுத்திவிடும். அவன் சேர்த்து வைக்கின்ற சொத்துக்கூட அவனுக்கு எதிரியாக இருக்குமே அல்லது உறவாய் இருந்து உதவாது.

உண்ணுகிற உணவு, உணவுப் பண்டத்தை ஆழ்ந்து, ரசித்து, அனுபவித்துச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதற்காகத் தான் உணவு என்றார்கள். வாயை விரித்துக் கொண்டு சாப்பிடும் சாப்பாடு உடம்புக்குச் சங்கடத்தையும், சகலவிதமான துன்பங்களையுந்தான் ஏற்படுத்திவிடுமே தவிர, நன்றாக வாழ்வை உருவாக்காது. ஆகவே சாப்பாட்டுப் பிரியர்களாக வாழாமல், உணவு ரசிகர்களாக இருந்து உண்டு மகிழுங்கள்.

எப்பொழுதும் உடம்பின் மேலே ஒரு கண் வைத்து இருங்கள். இயற்கைக்கேற்ப எப்பொழுதும் மாறிக் கொண்டேயிருக்கும் உடம்பின் மாற்றத்தை அறிந்து மாற்றத்துக்கேற்றவாறு நடந்து கொள்ளுங்கள். உடம்பை வீணாக்கிவிட்டு, உலக வாழ்வை இரசிக்கலாம் என்று எண்ணாதீர்கள். அது தவறான அணுகுமுறையாகும்.

இயற்கையாக வாழுங்கள். இயற்கையோடு வாழுங்கள். இயற்கை என்பது இயல்பான செயல்களின் இலக்கணங்களாகும்.

தேக நலத்திற்கு துணைபோகும் காரியங்கள்தான் இயற்கையின் இலட்சணமாகும். இயற்கையைப்போல் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் இறைவனின் எழுதாத கட்டளையாகும்.

இந்த அரிய கருத்துக்களை எல்லாம் மனதிலே தொகுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தேக நலத்திற்கும், பலத்திற்கும் உதவுகிற எல்லாக் காரியங்களுமே நல்லொழுக்கங்களாகும். தேகத்தின் இனிய சுபாவத்தைக் கெடுக்கின்ற எந்தக் காரியமாக இருந்தாலும் அவை கெட்ட பழக்கங்களாகும்.

உணவு அவசியந்தான். அதை அளவோடு சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நலம். அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு விஷம். அதுபோலத்தான் உறக்கமும், அயர்ந்து தூங்குவது ஒருவருக்குக் கை வந்த கலை. அந்தக் கலை கலைந்து போனால் அவர்கள் மனப் போராட்டத்துக்கு ஆளாக நேரிடும்.

கருமிக்குக் கிடைத்த காசை அவன் பத்திரமாகப் பாதுகாப்பதுபோல நீங்கள் உடம்பைப் பாதுகாக்க வேண்டும். நீண்டகாலம் குழந்தையே இல்லாமல் பின்பு குழந்தையைப் பெற்ற தம்பதிகள் தங்கள் குழந்தையைக் கொஞ்சுவதுபோல உங்கள் உடம்பை கொஞ்சுங்கள். தெய்வத்தை மதிப்பதுபோல தேகத்தை மதித்துப் போற்றுங்கள். இவைகளே உங்களை வளமாக வாழ

வைக்கும். நலமாக இருக்க வைக்கும். வற்றாத ஜீவநதிபோல, உங்களை வாழ்விக்கும். உங்கள் வாழ்வை மகிழ்விக்கும் என்பதை நீங்கள் மறந்துவிடாதீர்கள்.

உலகில் பல்வேறு மதங்கள் இருக்கின்றன. இந்த மதங்கள் என்ன வழிகளைக் காட்டுகின்றன. எப்படி நம்மை வாழ வேண்டுமென்று போதிக்கின்றன என்று பார்ப்போம்.

எல்லா மதங்களும் மக்களை இப்படிப்பட்ட மனோகரமான சூழ்நிலையில் வைத்துக் காப்பதற்கும், வளர்ப்பதற்குந்தான் முயற்சிக்கின்றன.

மதம் என்றால் கொள்கை என்பார்கள். மதம் என்றால் அடங்காத திமிர் என்பார்கள். இது பொதுவாக புத்திசாலிகள் தருகின்ற தகவல்.

ஆனால் மதம் என்ற சொல்லைக் கொஞ்சம் ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், அதில் எவ்வளவு ஆழமான அர்த்தங்கள் பொதிந்து இருக்கின்றன என்பது புரியும்.

'மதம்' என்ற சொல்லை 'மது' + 'ஆம்' என்று பிரிக்கலாம். மதம் என்ற சொல்லை 'ம' + 'தம்' என்றும் பிரிக்கலாம். மீண்டும் ம+தம் என்றும் பிரிக்கலாம். அப்படி என்றால் அர்த்தம் வேறு வேறாகத்தானே வரும்.

மது என்பது அழகான மயக்கம் தரக்கூடிய பொருள் என்றும் திரவமென்று அர்த்தம். 'ம' என்றால் காலம். 'தம்' என்றால் தம் பிடித்துக் காலமுழுவதும் காப்பாற்றுதல் என்று அர்த்தம்.

'ம' என்றால் நஞ்சு என்று ஒரு அர்த்தம், நாம் சுவாசிக்கின்ற காற்றாகிய 'தம்' ஆனது, காற்றிலே நஞ்சு கலந்தால் எப்படி அது உயிரைக் கொல்லுமோ அதுபோல மதம் மக்களைக் கொல்லும் என்பார்கள்.

எனவேதான் எல்லா மதங்களும், இழுத்துச் சுவாசிக்கின்ற உயிர்க்காற்றைத் தம் பிடிக்கக் காற்றுத் தருகின்றன. சுவாசம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கச் சுகமான வழிகளைச் சொல்லித் தருகின்றன.

உயிர் வாழ்கிற மனிதன் ஒருவனுக்கு எப்படிக் காற்றை உள்ளே சுவாசிக்க வேண்டும் என்றுதான் சொல்லித் தருவார்கள். ஆனால் மதமானது உள்ளே இழுத்துச் சுவாசித்த காற்றை எப்படி வெளியே விடுவது என்பதைத்தான் கற்றுத் தருகிறது. ஏனென்றால், காற்றைச் சுவாசிப்பது மிகவும் எளிது.

இயற்கையாகவே காற்று வேகமாக மூக்குக்குள்ளே புகுந்துவிடும். அவ்வாறு சிரமம் இல்லாமல் சுவாசித்த காற்றை வெளியே விடும்போதுதான் சிரமங்கள் பல தோன்றுகின்றன.

இந்து மதத்திலே 'ஓம்' என்று ஒரு மந்திரம். அடிவயிற்றை நன்றாக அழுத்திக் கொண்டு வாய் வழியாக ஓம் என்று காற்றை வெளியே விடுகிற மந்திரம். இந்த மந்திரத்திற்குக் காற்றை வெளியேற்றும் கலை என்று ஒரு பெயர்.

கிறிஸ்தவ மதத்திலே பாருங்கள்! ஒரு மந்திரத்தைச் சொல்லி முடித்த பிறகு 'ஆமென் என்று நீட்டி முழக்கிப்

பாடுவார்கள். இந்த 'ஆமென்' என்ற சொல்லை நன்கு வாயைத் திறந்து ரீங்காரமிட்டுப் பாடுகின்ற பொழுது, உள்ளே இருக்கின்ற காற்று வெளியே வந்துவிடுகிறது.

அதுபோல இஸ்லாமிய மதத்திலேயும் 'அல்லாஹூ அக்பர்' என்று ஓங்கிக் குரல் கொடுத்து ஓதும் பொழுது, காற்றை வெளியே விடுகின்ற வேலை கச்சிதமாக நடந்தேறுகிறது.

ஆக, எல்லா மதங்களுமே சுவாசத்தைச் சுகமாக்கிச் சுக வாழ்வை நீட்டிக்கும் பணியைச் சுகமாகச் செய்து கொண்டு வருகின்றன. நம் தமிழ் மக்கள் எல்லோரும் ஏதாவது ஒரு மதத்தில் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். பின்பற்றிப் பேரின்பம் அடைகிறார்கள்.

இந்தச் சுவாசக் கலையை இன்றிலிருந்து நீங்கள் மதத்திற்கேற்றவாறு மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு மனம் போல வாழ வேண்டுமென்று வாழ்த்துகிறேன். இந்த சுவாசக்கலை தேகத்தின் வெப்ப நிலையைச் சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. தேகத்தில் தண்ணீர் அளவை ஒரே சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. தேகத்திலுள்ள வெப்பத்தின் அளவையும், சிறப்பாக வைத்திருக்க வழிவகை செய்கிறது.

ஆக உடலாலும், உயிராலும், உணர்வாலும் உற்சாகமாக வாழ வைக்கும் இரகசியங்களின் ஈடில்லா மேன்மைகளை உணர்ந்து இன்ப வாழ்வு வாழ வேண்டுமென்று உங்களை வாழ்த்துகிறேன்.

❑❑❑

ஆசிரியரைப்பற்றி

1937-2001

டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தனது மாணவர் பருவத்தில் சிறந்த விளையாட்டு வீரராகத் திகழ்ந்தவர். சென்னை பல்கலைக்கழக அளவில் மும்முறைத்தாண்டும் போட்டியில் சாதனையாளர். மழலையர் பள்ளி குழந்தைகள் முதல் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற மாணவர் வரை பாடம் நடத்திடும் வாய்ப்பு பெற்றவர்.

சென்னை பல்கலைக்கழக வரலாற்றில் விளையாட்டுத்துறையில் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற முதல் மாணவர்.

விளையாட்டுத்துறையில் அதிகமான நூல்களை எழுதி, தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சிக்கு துணை நின்றவர். எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்பதில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர்.

விளையாட்டுத்துறையை சார்ந்த 'விளையாட்டுக் களஞ்சியம்' மாத இதழை 25 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆசிரியர் பொறுப்பை ஏற்று வெளியிட்ட பெருமைக்குரிய மனிதர்.

விளையாட்டுக்களின் மேன்மையை சொல்லும் ஒலி நாடாக்களையும், 'ஓட்டப்பந்தயம்' என்னும் திரைப்படத்தையும் தயாரித்து, இயக்கி, நடித்து திரையிட்ட சாதனையாளர்.

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். ஒருமுறை தமிழ்நாடு அரசின் விருதையும் பெற்றுள்ளார்.

'திருக்குறள் புதிய உரை' என்னும் நூலில் திருக்குறள் (அறத்துப்பால் மட்டும்) ஒழுக்கம் பற்றி கூறும் உடலியல் நூல் என்னும் கருத்தை முதன்மையாகக் கொண்டு புத்துரைதந்து தமிழுக்கு தொண்டாற்றிய தமிழ்த்தொண்டர்.

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்.