வாழ்க்கையின் அடிப்படை

— பிரம்மசரியம் —

ச. கந்தசாமி முதலியார்
முன்னாள் தமிழாசிரியர்
ஹிந்து தியலாஜிகல் உயர்நிலைப்பள்ளி, சென்னை

விற்பனை உரிமை :

பாரி நிலையம்

59, பிராட்வே, :: சென்னை-1.

விலை இரண்டு ரூபாய்

முதற் பதிப்பு : ஜூலை, 1961.

உரிமை ஆசிரியருக்கே.

ஆசிரியர் இயற்றிய வேறு நூல்கள்

		ரூ.	ந. பை.
1. மணிக் குறள்	...	0	50
2 அறிவை விளக்கும் அருங் கதைகள்	...	0	50
3. வாழ்க்கையில் உயரும் வழி	...	1	00
4. உணவு மருத்துவம்	...	3	50
5. அதிக இரத்த அழுத்தம்	...	(அச்சில்)	

Jyothi Printers, Madras-1

FOREWORD

BY

Sri S. Balakrishna Joshi, B.A., L.T.,
Headmaster, The Hindu Theological High School, Madras

I have looked into the book, "Valkayin Adippadai," written by S. Kandaswami Mudaliar who was a Tamil Pandit in our School for a fairly long period. The author has made out that BRAHMACHARYA is the very foundation of a happy and useful life and has sought to examine and explain the physical, intellectual, ethical and spiritual aspects of the concept. His rich experience as a teacher and his intimate knowledge of medicine, scriptures and religion invest his statements and observations with rare force. The language employed is simple and chaste. Though intended mainly for youngsters, the book has much useful material for parents and elders. It is hoped that large numbers, young and old alike, will read it and profit by it.

16-5-1961.

முன்னுரை

விந்து வடிவாம் விமலன் பதம்பணிந்து
விந்துவின் பெருமை விளம்புவன் யானே.

இறைவன் மக்களை உணவின்றியும் உடையின்றியும் வருந்துமாறு படைக்க வில்லை. ஆனால் மக்களில் உண வின்றியும் உடையின்றியும் வருந்துவோர் பலர் இருக்கின் றனர். இது மட்டுமா? எண்ணங்களாலும் கொடிய நோய் களாலும் நரகத் துன்பம் அனுபவித்துக்கொண்டு இருப்பவர் பலர். மக்கள் துன்பத்தைப் போக்கவே இயேசுவும் புத்தரும் முயன்றதாக அவர்கள் வரலாறுகள் கூறுகின்றன. சங்கரர் முதல் காந்தி ஈருக உலகில் தோன்றிய மகாத்மாக்கள் எல்லாம் மக்கள் துன்பம் துடைக்கவே முயன்றனர். ஆனால், "குளித்துவிட்டுச் சாப்பிட வா" என்று அழைக்கும் தாய் சொல்லைக் கேளாது, கத்திரி வெய்யலில் தெருப் புழுதியில் புரண்டு அழும் குழந்தையை என்னென்பது? "அதன் கஷ்டம் அதற்குத் தெரியும்" என்று சொல்லலாமா? அக் குழந்தைக்கு ஏதாவது கஷ்டம் இருந்தால், அது தாய் சொல் கேளாமையாகிய அறியாமையால் உண்டானதே. உலகில் மக்களுக்கு—செல்வர்க்கும் வறியர்க்கும்—இருக் கும் கஷ்டமெல்லாம் மகாத்மாக்கள் தங்களுக்காகத் தெரிவித்த பொருள்களை அறிந்துகொள்ளாமையால் விளைவனவே.

இளைஞர்கள் தாழ்ந்த நிலையில் இருந்துகொண்டு துன்பம் அனுபவித்துக்கொண் டிருந்தால் அதற்குப் பெற்றோர் ஓரளவுதான் காரண மாவர். இருபது வயதுப் பையன் அல் லது பெண் தாழ்ந்த நிலையில் இருந்தால் அதற்குத் தானே பொறுப்பு என்று உணரவேண்டும். அவன் அல்லது அவள் பெற்றோரையும் மற்றோரையும் குறை கூறிப் பய னில்லை. இளைஞர்கள் ஆற்ற லுடையவர்களாக ஆக வேண்டும். அவ் வாற்றலும் மன ஆற்றல் உடல் ஆற்றல் என இரு வகையாம். அன்பு, தொண்டுள்ளம், பணிவு, தன்மானம், ஊக்கம், அஞ்சாமை முதலியன மன ஆற்றலாம். எத்

தொழிலையும் செய்வதற்கு விரும்பி எழும் சுறுசுறுப்பு உடலாற்றலாம். இவ் விருவகை ஆற்றலும் பெற்றாரை உலகம் விரும்பும். அவர்கள் வாழ்வார்கள். அதற்கு வழி காட்டுவது **வாழ்க்கையின் அடிப்படை** என்னும் இந் நூல்.

"கொடிது கொடிது வறுமை கொடிது; அதனினும் கொடிது இளமையில் வறுமை". நான் இளமையில் வறுமையாலும் சூழ்நிலையாலும் தாழ்ந்த நிலையில் இருந்தேன். ஏதோ செய்த புண்ணியத்தால் பிரம்மசரியத்தின் பெருமை உணர்ந்தேன். ஆயினும் வழி உணர வில்லை. ஆனால், பெருமை உணர்ந்ததே போதும்! அதுவும் உணராமலிருந்திருந்தால்? நெடு நாட்களுக்குப் பிறகு—திருமணம் செய்து கொண்டபிறகு—வழி யுணர்ந்தேன். பெருமை பெற்றேன். என்னுடைய வாழ்க்கையில் நான் அடைந்த வெற்றிக்குத் திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் பெற்றுத் திகழ்கின்றேன. **தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கும் இளைஞர்கள் உயர்ந்த நிலை அடைய வேண்டும்** என்னும் ஒரே நோக்கத்தோடு இந் நூலை வெளியிடுகின்றேன். அவர்கள் உயர்க.

திருந்திய குடும்பத்தில் பிறந்த பல இளைஞர்கள் பிரம்மசரியத்தைப்பற்றி யாதொரு உபதேசமும் வேண்டாமலே சிறந்த பிரம்மசாரிகளாய் வாழ்கின்றனர். அவர்கள் இந்நூலைப் படித்தால் புதிதாகக் கைக்கொள்ளத்தக்க ஒன்றிரண்டு பொருள்களையாவது அறிந்து மகிழ்வர். அவர்கள் மகிழ்க.

இந் நூலில் கூறப்பட்டவை பெண்களும் கொள்ளத் தக்கன. வாழ்நாள் முழுவதும் பிரம்மசாரியாய் இருக்க விரும்புவார்க்குக் கூற வேண்டுவன சில உள. மிகச் சிலர்க்கே பயன்படுமாதலின் இந் நூலில் அவை கூறப்பட வில்லை. அங்ஙனம் விரும்புவார் உப்பின்றி உண்பது, இயற்கை உணவு கொள்வது முதலியவற்றைத் தெரிந்து மேற்கொள்க. இம் முறைகளை மேற்கொண்டு வெற்றியோடு நைட்டிகப் பிரம்மசாரிகளாய் வாழ்பவர் சிலரை நான் அறிவேன்.

நீண்ட காலம் பிரம்மசரியம் அனுசரிப்பதையும், வாழ்நாள் முழுதும் பிரம்மசரியம் அனுசரிப்பதையும், இல்வாழ்

வார் சில காலம் பிரம்மசரியம் அனுசரிப்பதையும் ஒப்புக் கொள்ளாத அறிஞரும், ஆராய்ச்சியாளரும், மருத்துவரும் சிலர் இருக்கின்றனர். அவர்கள் கருத்தை நான் ஏற்றுக் கொள்ள வில்லை. அவ் வராய்ச்சியாளர், மணம் செய்து கொள்ளாத பலர் வாழ்க்கையை ஆராய்ந்து, நூற்றுக்கு இத்தனை பேருடைய வாழ்க்கை சிறந்து விளங்காமையின் பிரம்மசரியம் நன்றன்று என்கின்றனர். மண மாகாதவர்கள் எல்லாரும் பிரம்மசாரிகள் அல்லர்; மணமில்லாத வாழ்க்கை தவறுடைய வாழ்க்கையாகவும் இருக்கலாம். பிரம்மசாரி யாக வாழவேண்டும் என்று நினைத்து பிரம்மசாரியாக வாழ்பவர் நூறு பேரை ஆராய்ந்தால், அவ்வராய்ச்சியாளர் பிரம்மசரியம் மிகவும் நன்று என்று அறிவர்.

மனைவியோடு வாழும் ஒரு நோயாளி, தம் உடல் நலத் தின் பொருட்டுச் சில மாதங்கள் பிரம்மசரியம் அனுசரிப் பதை, அவர் வைத்தியர் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. நோயாளி என்னிடம் வந்து சிறிது நேரம் பேசினர். "பிரம்மசரியம் அனுசரிப்பது சில சமயம் உடல் நலனைக் கெடுப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஊரூராகச் சுற்றும்போது பிரம்மசரியம் அனுசரிப்பது சுலபமா யிருக்கிறது; நன்மை பயக்கிறது. வீட்டில் அடைபட்டுக் கிடக்கும்போது பிரம்மசரியம் அனு சரிப்பது உடல் நலனுக்குக் காரணமாக வில்லை" என்பன போன்ற தம் அனுபவங்களைக் கூறினர். விரிவஞ்சி, முடிவை மாத்திரம் தெரிவிக்கிறேன். நான், "அறியத் தக்க பலவற்றை அறிந்தும் அனுசரித்தும் வரும்போது, உங்கள் மனம் பால் எண்ணத்தில் உலாவுமாயின் (if your mind is about sex) பிரம்மசரியத்தைத் தளர விடுக. உங்கள் மனம் பால் எண்ணத்தைக் கடந்து நிற்குமாயின் (if your mind is above sex) பிரம்மசரியத்தை விடாது கடைப்பிடிக்க" என்று கூறினேன். விடுக என்னாது தளரவிடுக என்றது கவனிக்கத் தக்கது. இஃது இல்வாழ்பவர்க்கு யான் கூறுவது. பிரம்மசாரி, பால் எண்ணங்களைக் கடந்து நிற்கும் சாதனங்களை அறிந்து பயில்க. சொல்வ தெளிது. செய்வ தரிது. ஆம், செயற் கரிய செய்வார் பெரியர். மனம் பால் எண்ணத்தைக் கடந்து நிற்க முடியாதவர், ஆயுள் முழுதும் பிரம்மசரியம் அனுசரிக்க நினைக்க வேண்டா; சந்நியாசமும் மேற்கொள்ள வேண்டா.

"ஒன்றுக்கும் உதவ மாட்டான்; இவனுக்கு நோயும் பலகீனமும் தான் சொந்தம்; இவன் ஈடேறுவது ஏது?" என்று கருதப்பட்ட சில இளைஞர்கள் என்னைச் சந்தித்து நல்வாழ்வு பெற்றிருக்கிறார்கள். சிலர் நான் எழுதிய **வாழ்க்கையில் உயரும் வழி** என்னும் நூலைப் படித்துப் பள்ளத்திலிருந்து மேட்டில் ஏறி யிருக்கிறார்கள். சிலர் இந்த நூல் பத்திரிகையில் கட்டுரை வடிவமாக வந்துகொண்டிருக்கும் போது படித்துத் திருந்தி என்னிடம் வந்து கூறியிருக்கிறார்கள். முன் தலை கவிழ்ந்து நடந்துகொண்டிருந்த இவர்கள் இப்போது தலை நிமிர்ந்து நடக்கிறார்கள்; கால் தேய்ந்து கிழ நடை நடந்தவர்கள் காளைபோல் மிடுக்கு நடை நடக்கிறார்கள். அன்பர்களே! அதிகமான நோயும் பலகீனமும் உடையவர்களாக 16 வயதுக்கு மேற்பட்ட இளைஞர்களைக் கண்டால், அவர்கள் இந்நூலைப் பெற்றுப் படிக்குமாறு செய்யுங்கள். க்ஷயரோகம் வரலாம் என்று நினைக்கக் கூடிய பலகீனமும், சுவாசகாசமும் உடைய இளைஞரும் இந் நூலைப் படித்தால் பெரு நன்மை யடைவார்கள். ஏன்? இந் நூலை யார் படிக்கக் கூடாது? எல்லோரும் படிக்கட்டும். எழுபது வயது கிழவனும் படிக்கட்டும்; எல்லோரும் தலை வணங்கும் சந்நியாசியும் படிக்கட்டும். கிழவர்களையும் சந்நியாசிகளையும் சந்தித்துப் பேசிப் பெற்ற அறிவினால் இவ்வாக்கியங்களை வற்புறுத்தி எழுதுகின்றேன். எல்லோர்க்கும் நன்மை பயக்கும் நூல் இது.

இந் நூலெழுதுவதற்கு உரிய அறிவை எனக்குத் தந்தவை:

1. பல வருஷங்களுக்கு முன் பெங்களூரை யடுத்த கெங்கேரி என்னுமிடத்தி லிருந்து வெளிவந்த பிரம்மசர்யா என்னும் ஆங்கில மாதப் பத்திரிகைகள்.

2. ஹிருஷிகேசம் சுவாமி சிவாநந்தர் ஆங்கிலத்தில் எழுதிய பிரம்மசரியம் என்னும் நூல்.

3. மகாத்மா காந்தியவர்கள் எழுதிய (**Self Restraint** *vs.* **Self Indulgence**) என்னும் நூல்.

4. மகாத்மா காந்தியவர்கள் பத்திரிகைகளில் அவ்வப்போது எழுதிய கட்டுரைகள்.

5. பாலடுகு சேஷாசலார்யா அவர்களும் ஆரிகபூடி வேங்கடராம சௌதிரி அவர்களும் எழுதிய பிரம்மசரியம் என்னும் தெலுங்கு நூல்.

6. பதஞ்சலி யோக சூத்ரம்.

7. நான் பல வருஷங்களாகப் படித்த பல வேதாந்த நூல்களில் உள்ள பிரம்மசரியத்தைப்பற்றிய பகுதிகள் முதலியவை.

பத்ம ஜோதி என்னும் பத்திரிகையில் 1-8-1958 முதல் 1-9-1959 வரை இந்நூலின் பொருள்கள் பதினைந்து நாட்களுக் கொரு முறை வெளிவந்தன. அதற்காகப் பத்திராதிபர் திருவாளர் நா. சின்னைய செட்டியார் அவர்கட்கும், எனது வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி, ஆங்கிலத்தில் முகவுரை எழுதி உதவிய எமது ஹிந்து தியலாஜிகல் உயர்நிலைப் பள்ளித் தலைமை ஆசிரியர் திருவாளர் எஸ். பாலகிருஷ்ண ஜோஷி, பி.ஏ., எல்.டி., அவர்களுக்கும் எனது வணக்கங்களோடு கூடிய நன்றி உரியதாகுக.

54, வரதா முத்தியப்பன் தெரு, சென்னை–1.
20-7-1961.

அன்பன்,
ச. கந்தசாமி முதலியார்

நன்றி கூறல்

முனிவரும் மன்னரும் முன்னுவ பொன்னுல் முடியும். நான் சில அரிய பொருள்களை நூல் வடிவில் தமிழகத்துக்குத் தர இயன்றதெனில், அதற்கு என் நண்பர்களே முழுதும் காரணர் ஆவர். அவர்கள் என்னை ஊக்கிய தன்றிப் பொருளுதவியும் செய்தார்கள். அவர்கள் பொருளுதவி யின்றேல் நான் ஒரு நூலும் வெளியிட்டிருக்க முடியாது. உடல் நலக் குறைவால் நண்பர்களை அடிக்கடி சந்திப்பது எனக்கு இதுபோது இயலவில்லை. "நான் இனி வெளியிடும் எல்லா நூல்களுக்கும் உதவியாக அதிகப் பொருளைக் கொடுங்கள்" என்று வேண்டுகோள் விடுத்தேன். ஐவர் ஒவ்வொருவரும் ரூ. 100 உதவினார்கள். அவர்களில் நால்வர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் கல்வி பயிலும் போது என் மாணவராய் இருந்தவர். இப்போது உயர்ந்த நிலையில் வாழ்கின்றனர். இது எனக்குப் பெரு மகிழ்ச்சி தருகின்றது. ஐந்தாமவர் என்னுடன் பாடசாலையில் தொழிலாற்றியவர்; இப்பொழுதும் எம் பாடசாலையில் தொழிலாற்றுகின்றார். அவரும் இளைஞர். மொத்தம் அறுபத்து மூன்று நண்பர்கள் உதவி யிருக்கின்றனர். இவர்கள் பெயர்களை ஈண்டுத் தந்திருக்கின்றேன். இவர்கள் அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களையும் நன்றியறிதலையும் தெரிவித்துக்கொள்ளுகின்றேன்.

அன்பன்,

20-7-1961. ச. கந்தசாமி முதலியார்

நன்கொடையாளர் பெயர்கள்

1. திரு. மணலி சீ. இராமகிருஷ்ண முதலியார், பி. ஏ., அவர்கள், பரம்பரை தரும கர்த்தர், சென்னை மணலி இலட்சுமணசாமி முதலியார் தர்ம ஸ்தாபனங்கள். 100
2. திரு. பி. இந்திர போகு முதலியார், பி. ஏ., எல் டி., அவர்கள், Dist. Board Ed. Officer, Chenglepet. 100
3. திரு. சென்னை, ஹிந்து தியலாஜிகல் உயர்நிலைப் பள்ளியின் பழைய மாணவர் ஒருவர், எம். ஏ. 100
4. திரு. கே. சாம்பசிவம் பிள்ளை யவர்கள், சிந்தாதிரிப் பேட்டை, சென்னை. 100
5. சென்னை, ஹிந்து தியலாஜிகல் உயர்நிலைப் பள்ளியின் ஒரு ஆசிரிய நண்பர், பி. எஸ். சி., பி. டி. 100
6. திரு. எஸ். ராமலிங்கம் செட்டியார் அவர்கள், 53, சைடன் ஹாம்ஸ் ரோட், பெரியமெட், சென்னை. 50
7. திரு. கே. கோவிந்தசாமி அவர்கள், Motor Vehicles Inspector, வேலூர். 35
8. திரு. கு. ஐயா. சுப்பிரமணிய முதலியார் அவர்கள், அறப்பொறுப்பு ஆட்சியாளர், ஸ்ரீ கபாலீசுரர் தேவஸ்தானம், மயிலை, சென்னை. 25
9. திரு. திரிபுராந்தகம் அவர்கள், சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை. 25
10. திரு. செ. செல்வ பொன்னுரங்க முதலியார் அவர்கள், செங்நீர்க்குப்பம், பூவிருந்தவல்லி. 25
11. ஸ்ரீமதி பர்வதவர்த்தனி அம்மாள் அவர்கள், ஆசிரியர், சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை. 25
12. திரு. டாக்டர் மு. வரதராசனர், எம். ஏ., எம். ஓ. எல்., பி. எச், டி., அவர்கள், சென்னை. 20
13. திரு. வி. வேணுகோபால் பிள்ளை அவர்கள், இரும்பு வியாபாரம், சென்னை. 20
14. திரு. ஆர். மாசிலாமணி முதலியார் அவர்கள், Mayer & Co., சென்னை. 20

15. திரு. ஏ. கே. சுப்பிரமணிய சர்மா அவர்கள், 20
ஆசிரியர், "ஆதாரக் கல்வி", சென்னை.
16. திரு. ஏ. பொன்னுசாமி செட்டியார் அவர்கள், 20
6, இருளப்பன் தெரு, சென்னை.
17. திரு. எஸ். சீனிவாசன் அவர்கள், தமிழ் ஆசிரியர், 20
முத்தியாலுப்பேட்டை உயர்நிலைப்பள்ளி, சென்னை.
18. திரு. சி. கல்யாண சுந்தரம் செட்டியார் அவர்கள், 20
சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை.
19. திரு. எஸ். சிவராம ஐயர் அவர்கள், சிந்தாதிரிப் 20
பேட்டை, சென்னை.
20. திரு. எம். தேவராஜ சுவாமிகள் அவர்கள், 20
இராயபுரம், சென்னை.
21. திரு. கு. சோமசுந்தர முதலியார் அவர்கள், 20
ஜமீன்தார், ஈசன்கருணை, செங்கல்பட்டு.
22. திரு. கே. ஆர். சம்பந்த முதலியார் அவர்கள், 15
23. வடமலை மேஸ்திரி தெரு, சென்னை.
23. திரு. எஸ். பாலகிருஷ்ண ஜோஷி அவர்கள், பி.ஏ., 10
எல்-டி., தலைமை ஆசிரியர், ஹிந்து தியலாஜிகல்
உயர்நிலைப் பள்ளி, சென்னை.
24. திரு. ஏ. சுப்பராமய்யா அவர்கள், பி.ஏ., எல்டி., 10
ஷை பள்ளி, சென்னை.
25. திரு. டி. கே. பத்மநாப சர்மா அவர்கள், பி.ஏ., 10
எல்.டி., ஷை பள்ளி, சென்னை.
26. திரு. ஏஸ். ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள், பி.எ., 10
பி.எஸ்ஸி., பி.டி., மேற்படி பள்ளி, சென்னை.
27. திரு. என். ராமமூர்த்தி அவர்கள், பி.ஏ., பி.டி., 10
மேற்படி பள்ளி, சென்னை.
28. திரு. டி. உலகநாத முதலியார் அவர்கள், தமி 10
ழாசிரியர், ஷை பள்ளி, சென்னை.
29. திரு. இராம சுப்பிரமணிய முதலியார் அவர்கள், 10
தமிழாசிரியர், ஷை பள்ளி, சென்னை.
30. திரு. என். கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள், தமிழாசிரி 10
யர், ஷை பள்ளி, சென்னை.

31. திரு. டி. வி. அநந்தராமன் அவர்கள், தமிழாசியர், ஷெ பள்ளி, சென்னை. 10

32. திரு. எம். எஸ். திருமலை சர்மா அவர்கள், ஹிந்தி ஆசிரியர், ஷெ பள்ளி, சென்னை. 10

33. திரு. டி. பி. சக்ரபாணி செட்டியார் அவர்கள், ஓவியப் புலவர், ஷெ பள்ளி, சென்னை. 10

34. திரு. சி. யோகசுந்தரம் அவர்கள், எம்.ஏ., எல்.டி., வேலூர். 10

35. திரு. எம். பாலகிருஷ்ண முதலியார் அவர்கள், தலைமை ஆசிரியர், போர்ட் உயர்நிலைப் பள்ளி, கோவிலூர், வட ஆற்காடு ஜில்லா. 10

36. திரு. ஆர். சின்ன கண்ண முதலியார் அவர்கள், டாக்டர் குருசாமி முதலியார் டி.டி.வி. உயர்நிலைப் பள்ளி, சென்னை. 10

37. திரு. சி. வி. பலராம் நாயுடு அவர்கள், வேதாந்த போதகாசிரியர், செங்கல்பட்டு. 10

38. திரு. எம். குந்தன் பிரசாத் லால் அவர்கள், செயலாளர், வேதாந்த சங்கம், சிந்தாதிரிப் பேட்டை, சென்னை. 10

39. திரு. பழனி ஆசாரி அவர்கள், பொன்வேலை,நாட்டு சுப்பராய முதலி சந்து, மயிலை. 10

40. திரு. டி. சேஷாசல நாயுடு அவர்கள், ராதாநகர், குரோம்பேட்டை. 10

41. திரு. டி. அங்கைய நாயுடு அவர்கள், திருவட்டீஸ்வரன் பேட்டை, சென்னை. 10

42. திரு. அ. கிருஷ்ணசாமி முதலியார் அவர்கள், 6. பூதபெருமாள் நாய்க்கன் தெரு, சென்னை. 10

43. திரு. டி. கிருஷ்ணசாமி நாயுடு அவர்கள், சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை. 10

44. திரு. எம். எஸ். ஆதிகேசவலு நாயுடு அவர்கள், சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை. 10

45. திரு. வி. தணிகாசலம் செட்டியார் அவர்கள், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை. 10

46. திரு. பி. எம். சுப்பிரமணிய முதலியார் அவர்கள், 7. ரயில்வே ஸ்டேஷன் ரோட், பல்லாவரம். 10

47. திரு. ப. த. கன்னியப்ப முதலியார் அவர்கள், சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை. 10

48. திரு. கு. பழனி உடையார் அவர்கள், ராயப் பேட்டை, சென்னை. 10

49. திரு. சி. எஸ். ராமாமிர்தம் நாயுடு அவர்கள், பெஸ்ட் அன் கோ பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை. 10

50. திரு. டி. எம். நடராஜப்பிள்ளை அவர்கள், பெஸ்ட் அன் கோ பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை. 10

51. திரு. வெ. பொ. சோமசுந்தர முதலியார் அவர்கள், 105, கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் தெரு, சென்னை. 10

52. திரு. எஸ். வி. சுப்பையா செட்டியார் அவர்கள், 181. அண்ணாபிள்ளைத் தெரு, சென்னை. 10

53. திரு. கே. வீரராகவப்பிள்ளை அவர்கள், ஸ்ரீ விஜய லட்சுமி டெக்ஸ் டயல்ஸ், லக்முதாஸ் தெரு, சென்னை. 10

54. பி. சண்முகம், அவர்கள், கே. பி. சாமி அன் கோ, சென்னை. 10

55. திரு. ப. யோகீஸ்வர முதலியார் அவர்கள், நாட்டுப் பிள்ளையார் கோயில் தெரு, சென்னை. 10

56. திரு. அ. சக்ரபாணி முதலியார் அவர்கள், கிராம முன்சீப், செங்கீர்க்குப்பம், பூவிருந்தவல்லி. 10

57. திரு. எஸ். டி. சண்முக முதலியார் அவர்கள், சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை. 10

58. திரு. டி. சுந்தரமூர்த்தி முதலியார் அவர்கள், 64, திருப்பள்ளித் தெரு, சென்னை. 10

59. திரு. ஜி. வைரக்கண்ணு செட்டியார் அவர்கள், 2/39, புதுத் தெரு, சென்னை. 10

60. திரு. ஆர். மாரியப்பன் அவர்கள்,வஸந்தா மில்ஸ், சிங்கநல்லூர், கோவை-5. 10

61. திரு. ஜி. சுப்பிரமணிய ரெட்டியார் அவர்கள், வந்தவாசி. 10

62. திரு. ஆர். சுப்பர்ராய ரெட்டியார் அவர்கள், பாதூர் கிராமம், வந்தவாசி. 10

63. திரு. கே. இ. அருணசல முதலியார் அவர்கள், 7. ஏாசு தெரு, கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை-10. 10

பொருளடக்கம்

			பக்கம்
1.	அடிப்படை	...	1
2.	பெற்ருேர் கடமை	...	2
3.	ஏழைக் குழந்தை	...	2
4.	கடமை உணரும் பெற்ருேர்	...	3
5.	கர்ப்ப கால ஒழுக்கம்	...	5
6.	குழந்தை வளர்ப்பு	...	5
7.	தாலாட்டு	...	6
8.	குழந்தைக் கல்வி	...	7
9.	ஒழுக்கப் பயிற்சி	...	9
10.	பெற்ருேர் செய்யத் தகாதன	...	14
11.	ஆசிரியர்	...	20
12.	உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவன்	...	23
13.	பொறுப் புணர்ந்த மாணவன்	...	25
14.	பிரம்மசரியத்தின் பெருமை	...	28
15.	பிரம்மசரியத்தின் அவசியம்	...	32
16.	பிரம்மசரியம் என்பது என்ன ?	...	33
17.	விந்து என்பது என்ன ?	...	33
18.	விந்து நஷ்டம்	...	36
19.	பிரம்மசரிய சாதனம்	...	41
20.	காலையில் எழுதல்	...	42
21.	கடவுள் வணக்கம்	...	47
22.	உடற் பயிற்சி	...	50
23.	நிற்றல், இருத்தல், கிடத்தல்	...	54
24.	குளிர் நீரில் முழுகுதல்	...	59
25.	கடி ஸ்நானம்	...	61
26.	உணவும் உறக்கமும்	...	63
27.	மலச் சிக்கல்	...	66

		பக்கம்
28. மலச் சிக்கல் போக்கும் உணவு	...	68
29. உணவு நியமம்	...	71
30. சீரணக் கருவிகள்	...	73
31. கோவணந் தரித்தல்	...	75
32. படுக்குமுன் சிறுநீர் கழித்தல்	...	77
33. சங்கீதம், நாட்டியம், நாடகம், சினிமா	...	78
34. நல்லோ ரிணக்கம்	...	79
35. நல்ல நூல்களைப் படித்தல்	...	82
36. மாதரைத் தாயாகப் பாவித்தல்	...	83
37. உயர்ந்த நோக்கம்	...	85
38. தொண்டு—வேலை	...	87
39. மனமது செம்மையானல்	...	91
40. யோகம்	...	97
41. அகிம்சை	...	101
42. சத்தியம்	...	103
43. அஸ்தேயம்	...	106
44. பிரம்மசரியம்	...	108
45. அபரிக்கிரகம்	...	109
46. சௌசம்	...	114
47. சந்தோஷம்	...	121
48. தவம்	...	125
49. சுவாத்தியாயம்	...	126
50. ஈசுவரப் பிரணிதானம்	...	131
51. ஆசனம்	...	134
52. பிராணயாமம்	...	136
53. பிராணயாமம் செய்யும் முறை	...	138
54. குரு பணிவிடை	...	139

வாழ்க்கையின் அடிப்படை

1. அடிப்படை

அடிப்படை என்பது அஸ்திவாரம். வீட்டிற்கு — கட்டடத்துக்கு — அஸ்திவாரம் உண்டு. மனிதர் வாழ்க்கைக்குக் கூட அஸ்திவாரம் உண்டா? ஆம். அஸ்திவார பலம் இல்லாத வீடு, சிறிது மழையும் சிறிது காற்றும் தாங்காது விழுந்து அழியும். அடிப்படைப் பலம் இல்லாத வாழ்க்கை சிறிது கஷ்டம் அல்லது நஷ்டம் ஏற்பட்டாலும் அழியும்.

வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை யாது? அதனை யார் அமைக்க வேண்டும்? மக்களுடைய சிறு வயது வாழ்க்கை—சிறுவர் வாழ்க்கை—ஏறக்குறைய இருபது வயதுவரை வாழும் வாழ்க்கை — வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாம். இவ் வாழ்க்கையைக் குழந்தைப் பருவம் வாலிபப் பருவம் என இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். குழந்தைப் பருவத்தில் அஸ்திவாரத்தை அமைப்பதற்குரியார் பெற்றோரே. வாலிபப் பருவத்தில் அஸ்திவாரத்தை ஒவ்வொரு இளைஞனும் தானே அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. பெற்றோர் கடமை

இக் காலத்து மக்களிற் பலர் தாம் மணம் செய்து கொண்டு இன்ப வாழ்க்கை வாழ எண்ணுகின்றனர். மக்களைப் பெறுவதையும் மக்களைச் சிறப்புற வளர்ப்பதையும் அவர்கள் தம் கடமைகளாகக் கொள்வதில்லை. அவர்கள் மக்களைப் பெருமலே வாழ்ந்து இறந்து போவரேல் நன்றே. ஆனால் கடமை உணராத அவர்கட்கும் குழந்தை பிறந்துவிடுகிறது. சிலர் குழந்தை பிறந்த பிறகு தம் கடமை உணர்கின்றனர். சிலர் அப்போதும் தம் கடமை உணர்வதில்லை. கடமை உணர்ந்தாலும் வறுமை முதலியவற்றால் சிலர்க்குப் பெற்றோர் கடமையைச் செய்ய முடிவதில்லை.

3. ஏழைக் குழந்தை

உதாரணமாக இருபது ரூபாய் சம்பாதிக்கும் கணவனுக்கும் நான்கு வீட்டில் சாமான் துலக்கி அல்லது வீடு பெருக்கி இருபது ரூபாய் சம்பாதிக்கும் மனைவிக்கும் ஒரு குழந்தை பிறந்தால், அவர்கள் அக் குழந்தைக்கு நல்ல போஷணையான உணவளிக்க முடியுமா? தாய் சிறு குழந்தைக்குக் கொஞ்சிக் குலவி ஏதாவது சொல்லித் தர முடியுமா? அக் குழந்தை உரிய காலத்தில் எழுந்து பல் விளக்கிக் குளிக்கும்படியும், ஒழுக்கமாக—பிறரிடத்தில் மரியாதையாக—நடக்கும்படியும் பயிற்ற முடியுமா? ஐந்து வயதான பிறகு பள்ளிக்கூடம் அனுப்ப முடியுமா? அரசாங்கத்தார் இலவசக் கல்வி அளித்தாலும், பள்ளி நேரத்துக்கு குழந்தைக்குத் தலை வாரிப் பொட்டிட்டுச்

சிறிது உணவும் அளித்து அவர்கள் குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்ப முடியுமா?

இவர்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தில் தாழ்ந்த மக்கள். இவர்கள் மக்களும் அவ்வாறே இருப்பார்கள் போலும். செங்கல்பட்டை அடுத்த வாலாஜாபாத் இந்து மத பள்ளி போன்ற ஏழைப் பள்ளிகள் தாலுக்கா தோறும் பல ஏற்பட்டு, ஏழைகளும், "நான் அன்பு பாராட்டும் மகன் பெருமை அடைவதற்காக — அவன் கல்வி கற்கும்பொருட்டு — என் அன்பை அடக்கிக்கொண்டு அவனைப் பிரிந்திருப்பேன்" என்று உறுதி செய்து கொண்டு அப்பள்ளிக்கு அனுப்பினுல் ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றம் உண்டு.

4. கடமை உணரும் பெற்ருேர்

பெற்ருேர் கடமை அவர் பெற்ருே ராவதற்கு முன்பே — அவர்கள் மணம் செய்துகொள்வதற்கு முன்பே — ஆரம்பிக்கிறது. நன் மக்களைப் பெற வேண்டுமே! பெற்ருேர் நல்லவராக இருந்தால் மக்கள் நல்லவராக இருப்பர். பெற்ருேர் சுகமான, வன்மை பெற்ற, உட லுடையவர்களானுல் அவர்கள் மக்கள் நோயின்றியவர்களாயும் உடல் வன்மை உடையவர்களாயும் இருப்பர்; பெற்ருேர் சிறந்த ஒழுக்கம் உடையவராயின் மக்களை ஒழுக்கம் உடையவராகப் பயிற்ற முடியும். போக்கிரிகள் பிள்ளைகள் விளையாடுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன். பல பிள்ளைகள் சேர்ந்துகொண்டு ஒருவரை ஒருவர் அடிப்பதாயும், போலீசார் வந்து அவர்களைப் பிடித்துப் போவதாயும் விளையாடுகிருர்கள். அல்லது கள் குடித்துவிட்டு

மயக்கம் அடைந்து, உளறிக்கொண்டு தலை சுற்றி விழுவதாக விளையாடுகிறார்கள். அந்தோ! அக் குழந்தைகள் வாழ்க்கையில் எங்ஙனம் சிறப்படைவர் ?

பெற்றோர் கடமை அவர்கள் மணம் செய்துகொள்வதற்கு முன்பே தொடங்குகின்றது என்றது என்ன ? சிறுவர்கள் படிக்கும்போதே நாம் பிற்காலத்தில் நல்ல பிள்ளைகளைப் பெற வேண்டும் ; அதற்காக இப்போது இப்படி வாழவேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டும் என்பது கருத்தோ எனின், அன்று. இளமையில் சீரிய வாழ்க்கை நடத்தியவர்களுக்குத் தான் நல்ல குழந்தை பிறக்கும் என்று அறிவித்த தன்றி வேறன்று. இளையவர்கள் உடல் வன்மையும், உள்ளம் அறிவும் பெறும் வழியை அறிந்து வாழ்ந்தால் போதும். மணம் செய்துகொண்ட பிறகும், தம்பதிகள் — கணவன் மனைவியர்—தம் கடமை யறிந்து ஒழுகினால் போதும். சிறிது விளக்குவன். மணம் செய்துகொண்டவர்கள் இன்பானுபவம் ஒன்றே தம் குறிக்கோளாக் கொள்வரேல் பலகீனமும் நோயுமே பயனாகப் பெறுவர். அவர்கள் பெறும் மக்களும் பலகீனமும் நோயும் உடையவராக இருப்பர். நல்ல நூல்களைப் படித்தும், உயர்ந்தோர் ஒழுகுவதைப் பார்த்தும், அளவாக இன்பந்துய்த்து இல்லறத்தார் கடமை இன்னும் எவை என்று நினைத்து அறிந்து ஒழுகுதல் வேண்டும். உண்மையில் பெற்றோர் கடமை மக்களைப் பெற்ற பிறகே தொடங்குகின்றது.

5. கர்ப்ப கால ஒழுக்கம்

அறிவு மிக்கவர்கள் கர்ப்ப காலத்தில் எங்ஙனம் ஒழுக வேண்டும் என்பதை நன்கு உணர்வர். அந்த ணரில் வைதிக வாழ்க்கை யுடையோர், மனைவி கருத் தரித்த நாளிலிருந்து கணவன் சவரம் செய்துகொள்ளா மல் தாடி வளர்ப்பதைப் பார்த்திருக்கலாம். இது கர்ப்ப காலத்தில் தம்பதிகள் விரத வாழ்க்கை யுடையவர்களாக வாழவேண்டும் என்பதை உணர்த்துகிறது. கருவை வயிற்றில் பெற்றவள் உணவு நியமம் முதலியவற்ருல் மலச் சிக்கலும் நோயும் பலகீனமும் இன்றித் தன் உடலைப் பாதுகாத்தால் கருவில் இருக்கும் குழந்தையை நன்கு பாதுகாத்தவள் ஆவள். அங்ஙன மின்றித் தம் பதிகள் கர்ப்பகாலத்திலும் இன்பானுபவத்தை விரும்பி ஒழுகுவதும், தாய் மலச்சிக்கலும் நோயும் உண்டாகு மாறு இஷ்டப்படி உண்பதும் கருவி லிருக்கும் குழந் தைக்கு நல்லன ஆகா. தாய் பலகாரி மருந்துகளைக் (Tonics) கொள்வது கூடக் குழந்தைகளுக்குக் கெடுத லாக முடிகிறது. பலகாரி மருந்துகளைக் கொள்ளும் தாய்க்குக் குழந்தை புஷ்டி யுடையதாகப் பிறக்கிறது. ஆனல் அக்குழந்தை பெரும்பாலும் நோயுடையதாக வும் அற்ப ஆயுள் உடையதாகவும் இருக்கிறது. புஷ்டி யில்லாமல் பிறக்கும் குழந்தைதான் சுகமான குழந்தை. பிறந்த சில மாதங்களில் குழந்தை புஷ்டி யுடையதாகும்.

6. குழந்தை வளர்ப்பு

"வாயைக் கட்டினவளுக்குப் பிள்ளை; வயிற்றைக் கட்டினவளுக்கு அகமுடையான்" என்பது ஒரு நல்ல தமிழ்ப் பழமொழி. இப் பழமொழியின் முற் பகுதி,

" தாய் உருசி கவனித்து உண்ணுது பத்தியமாய் உண்டால் குழந்தை நோயின்றி வளரும் " என்னும் உண்மையைத் தெரிவிக்கிறது. இது கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தை தாய்ப் பால் உண்ணும் காலத்திலும் மிகவும் கவனிக்கத் தக்கதாம். தாயின் உடலில் சிறிது நோய் தோன்றின் குழந்தைக்கு அதிக நோய் தோன்றும். தாய்க்குச் சலதோஷம் இருந்தால் குழந்தைக்குச் சுரமே வந்துவிடும். தாய்க்கு மலச் சிக்கல் இருந்நால் குழந்தைக்கு இசிவு மாந்தமே வந்துவிடும். சில தாய்மார் தம் இளமை அழகு குறையா திருத்தலை விரும்பி, குழந்தைகளுக்குத் தம் பாலைக் கொடுக்காமல் பசுப் பால், புட்டிப் பால் முதலியன கொடுக்கின்றனர். இது விரும்பத் தக்க தன்று.

7. தாலாட்டு

குழந்தைகள் உறங்குவதற்காகத் தாலாட்டுப் பாடுதல் நல்ல வழக்கம். குழந்தைகள் தாலாட்டுக் கேட்டுக்கொண்டே உறங்கி விடுவது மாத்திரம் பயன் என்று கொள்ளற்க. சிவன் தாலாட்டு, கிருஷ்ணன் தாலாட்டு, முருகன் தாலாட்டு, பார்வதி தாலாட்டு, லட்சுமி தாலாட்டு முதலியவற்றைப் பாடிக் குழந்தைகளை வளர்க்கும் தாய்மார்க்குத் தாம் தேவதைகளையே குழந்தையாகப் பெற்று வளர்ப்பதாக ஒரு தோற்றம் (எண்ணம்) தோன்றும். இது மிகவும் நல்லது. இவ்வெண்ணம் சிறிது திடப்படுமாயின், அவர்கட்குக் குழந்தை வளர்ப்பதே கடவுள் பூசையாக முடியும். அவர்கள் வேறு கடவுள் பூசை செய்யவேண்டா. இது

ஞல் அவர்கள் முன் செய்துகொண் டிருந்த கடவுள் பூசையை விட்டுவிடுவர் அல்லது விட்டுவிடலாம் என் பது கருத் தன்று. "தங்கள் நாயகரில் தெய்வம் தவம் பிறி திலவென் றெண்ணும் மங்கை" யர்க்குக் குடும்ப வேலை யனைத்தும் கடவுள் பூசையாக ஆவது போல, கடவுளர் தாலாட்டுப் பாடிக் குழந்தை வளர்ப்பவர்க்குக் குழந்தை வளர்ப்பு கடவுள் பூசை ஆகின்றது. கீதா சாரத் தாலாட்டு முதலியன பாடுபவர்க்கும் கேட்பவர்க் கும் ஞான சாதன மாகின்றன.

8. குழந்தைக் கல்வி

குழந்தைக்குத் தாய் முதல் உபாத்தியாயர். தந்தை இரண்டாவது உபாத்தியாயர். பாடசாலை ஆசிரியர் மூன்ருவது உபாத்தியாயர். குழந்தைக்குப் பேசும் பருவம் வந்தபோது ''வாங்க (வாருங்கள்)'' '' வணக்கம் '' என்ற சொற்களையும், வணக்கம் செய்யும் முறையையும் கற்பிக்கவேண்டும். சிலர் வைவதற்கும் உதைப்பதற்கும் விளையாட்டாகக் கற்றுக்கொடுக்கிருர் கள். அது தவறு. பெற்ரோரைப் பார்த்தே குழந்தை கள் பேசவும் செயல்களைச் செய்யவும் கற்றுக்கொள் கின்றன. ஆதலின் பெற்ரோர் பேச்சிலும் ஒழுக்கத் திலும் எச்சரிக்கையாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

எனது நண்பர் தம் தந்தையைப் பற்றிக் கூறியது ஒன்று ஞாபகம் வருகிறது. அவர் சிறுவராக இருந்த போது ஒரு நாள் தரையில் கிடந்த சுருட்டுத் துண்டை எடுத்து வாயில் வைத்துக்கொண்டார். அதைப் பார்த்த தந்தை, ''அடே! அது தப்பு'' என்ருர். குழந்தையாய் இருந்த அவர், "நீ சுருட்டுப் பிடிக்கிறையே!'' என்ருர்.

உடனே அவர் தந்தை, "நானும் பிடிப்பது தப்பு" என்று கூறித் தம்மிடம் மீதி யிருந்த சுருட்டுக்களைக் குழந்தை காணும்படி குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு விட்டுத் தாம் சுருட்டுப் பிடிப்பதையும் அன்றைய தினத்திலிருந்து விட்டுவிட்டார். பெற்ரேர், குழந்தைகள் காணச் சில தவறுகளைச் செய்துகொண்டே அத் தவறுகளைக் குழந்தைகள் செய்யக் கூடாது என்று எதிர்பார்ப்பது பொருந்தாது.

பெற்ரேர் ஒழுக்கம் குழந்தைகளுக்கு இயல்பாகப் படிகிறது. எல்லோரும் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் வீட்டில் குழந்தைகளும் அதிகாலை எழுகின்றன. பெற்ரேர் படிப்பவர்களாக இருந்தால் குழந்தைகளும் ஏதாவது புத்தகத்தை வைத்துக்கொண்டு படிப்பது போல் சத்தம் போடுகின்றன. தினம் காலை மாலை இறை வழிபாடு நடக்கும் வீட்டில் குழந்தைகளுக்குப் பக்தி இயல்பாக வளருகிறது. பெற்ரேரைப் பார்த்தே குழந்தை மரியாதையாகப் பேசவும் நடக்கவும் பழகு கிறது.

சடங்குகளை வெறுப்பவர் அறியாதவர். அதிக செலவில் சடங்குகளை நடத்தாமல் குறைந்த செலவில் சடங்குகளை நடத்தவேண்டும் என்பது சரியே. உப நயனச் சடங்கில் அப் பையன் எத்தனை முறை பெற்ரேர்களையும், பெரியோர்களையும், அங்கு வந்திருக்கும் ஆசாரியர்களையும் வணங்க வேண்டி யிருக்கிறது என் பதை நான் நேரே பார்க்க நேர்ந்தபோது, "பெற்ரேர் முதலிய பெரியோர் வணங்கத் தக்கவர்கள் என்ற எண் ணத்தை அச் சடங்கு, அப் பையனுக்கு, அச் சிறு வய தில் அறிவுறுத்துவதுபோல் வேறு எதுவும் அறிவு

றுத்தாது" என்று எண்ணினேன். ஆகவே, அச்சடங்கு எவ்வளவு மதிப்புடையது! அட்சராப்பியாசம் (எழுத்து கற்பிக்கும் சடங்கு) என்னும் சடங்கில் கல்வி தொடங்கும் பையன் ஆசிரியர்கள் வணங்கத் தக்கவர் என்பதை உணர்வது திண்ணம். நான் ஆசிரியனுய்ப் பணியாற்றினவன் ஆதலின் சில அனுபவத்தை வரைகின்றேன். ஆசியர்கள் மாணவர் வீட்டுக்குச் செல்லும்போது அறிவுடைய பெற்றோர் எழுந்து மரியாதை செய்து அவரை உட்காரச் செய்து தம் மகன் கேட்கும்படி, "தாங்கள் என் மகனுக்கு ஆசிரியராஞல் எனக்கும் ஆசிரியரே" என்று கூறி, "அடே! வாத்தியாருக்கு நமஸ்காரம் செய்" என்று நியமிக்கின்றனர். மாணவன் ஆசிரியரிடத்தில் வணக்கமாய் இருக்கும் ஒழுக்கத்தின் பெருமை அறியாதவர்களும், பணச் செருக்கிலும் அறியாமையிலும் ஆழ்ந்திருப்பவர்களும் ஆகிய சில பெற்ருேர், வந்த அசிரியரை உட்காரும்படி கூட உபசரிக்காமல், தாம் உட்காந்தபடியே "வாங்க. எங்கே வந்திங்க?" என்று கேட்கிருர்கள்.

9. ஒழுக்கப் பயிற்சி

குழந்தைகளுக்கு அதிகாலே எழுதல், முதல் வேலேயாகப் பல் துலக்கிக் குளித்து நெற்றிக் குறி வைத்தல், கடவுளேயும் பெற்ருேரையும் வணங்குதல், எல்லோரிடத்தும் மரியாதையாக ஒழுகுதல், கீழ்ப்படிதல், கோவணம் அணிதல், ஆடை யணிதல், கண்டபோது தின்ஞமை, அளவாக உண்ணுதல், உட்காருதல் நடத்தல் படுத்தல் முதலியவற்றில் ஒழுங்கு முதலியவற்றைப் பெற்ருேர் பயிற்றுதல் வேண்டும்.

ஐந்து வயதுக் குழந்தையாய் இருந்தாலும் காலை எட்டு மணி வரையில் தூங்க விடாமல் ஏழு மணிக்காவது எழுப்பிவிட வேண்டும். ஏழு எட்டு வயதுக் குழந்தைகள் ஆறு மணிக்கு எழுதல் நன்று. குழந்தைகளுக்கு அதிக தூக்கம் வேண்டும். அவ் வதிக தூக்கத்தை இரவில் முன்னேரத்தில் தூங்க வேண்டும். இரவு எட்டு மணிக்குக் குழந்தை தூங்கச் சென்றால் பத்து மணி நேரமும் தூங்கிக் காலை ஆறு மணிக்கும் எழலாம் அன்றோ.

குழந்தைகள் எழுந்த பிறகு சோம்பி யிருந்து, அல்லது விளையாடிக்கொண் டிருந்து, விரும்பியபோது பல் துலக்கும்படி விடக் கூடாது. எழுந்தவுடனே காலைக் கடன்களை யெல்லாம் முடித்துவிடும்படி பெற்றோர் உடனிருந்து பயிற்றுதல் வேண்டும்.

காலையிலும், மாலையிலும், இருவேளையும் உணவு கொள்ளு முன்னும் கடவுள் வணக்கம் செய்யும்படி பயிற்றுதல் வேண்டும். தீபாவளி, பொங்கல், பிறந்த நாள் முதலிய காலங்களில் புதுத்துணி முதலியன அணியும்போது, அவற்றைக் கடவுள் முன்னிலையில் வைத்துக் கற்பூர ஆராதனை செய்து எடுத்துப் பெற்றோரை வணங்கி, அவர்கள் கொடுக்க வாங்கி அணியும் பழக்கத்தைப் பழக்கிவிடுதல் அளவிலாத நன்மை தரும். குழந்தையாய் இருக்கும் போதே வருஷத்துக்கு இரு முறை அல்லது மும்முறை பெற்றோரை வணங்கிப் பழகின பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரிடத்துப் பணிவு எப்போதும் இருக்கும். அவர்கள் வயது ஆக ஆகப் பெற்றோரை வணங்குவதன் நன்மை தெரிந்து, தமக்கு நாற்பது ஐம்பது வயது ஆனாலும் தம் பெற்றோரை

வணங்கும் வழக்கத்தை விடமாட்டார்கள். பெற்ரேர் விரும்பியவாறு ஒழுகுவார்கள். குழந்தைப் பருவத்தில் இங்ஙனம் பழக்கப்படாத பிள்ளைகள், ''அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்'' என்பதை எப்போதும் அறியாதவர்களாய் வளர்ந்து, பிற்காலத்தில் பொருள் பெறுதல், பாகப் பிரிவினை முதலியவற்றில் பெற்ரேரை எதிர்ப்பவர்களாகவும் அவர்களைக் கொடுமைப்படுத்துபவர்களாகவும் கூட ஆய்விடுகின்றனர். ''தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டில்'' என்னும் பழமொழி குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட பழக்கம் இறக்கும் வரை நிலையாக இருக்கும் என்பதை உணர்த்துகின்றது. குழந்தைப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு எந்தெந்த நல்ல பழக்க வழக்கங்களை உண்டாக்க வேண்டும் என்றறியாமல் குழந்தைகளை வளர்த்த பெற்ரேர், அவைகள் நல்லவர்களாய் வளராது பிற்காலத்தில் தம்மைத் துன்புறுத்தும்போது வருந்துவது தம் தவறேயன்ரே?

பெரியவர்கள் வந்தால் அவர்கள் இருக்க இடம் தந்து உபசரிக்க வேண்டும் என்பதையும், அவர்கள் உட்கார்ந்துகொண் டிருக்கும்போது குழந்தைகள் அவர்கள் இருக்கையை விட உயரமான இருக்கையில் இருக்கலாகாது என்பதையும் உணர்த்த வேண்டும். நான் ஏறக்குறைய பன்னிரண்டு வயதுடையவனுய் இருந்தபோது ஒரு தூர பந்துவின் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன். அவர் ஒரு நியாயவாதி. ஒரு உயரமான இடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டேன். அவர், ''ஏம்பா, பெரியவர்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது அவர்களை விட உயரமான இடத்தில் உட்காருவது தப்பு என்று உனக்குப் பெற்ரேர் சொல்லித் தர வில்லையா?'' என்ருர்.

அப்போதிருந்து நான் அவ்வொழுக்கம் உணர்ந்தவ ஞயினேன்.

பெரியவர்கள் பேசிக்கொண் டிருக்கும்போது ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் அவர்கள் உட னிருந்து பேசுவதைக் கவனித்துக்கொண் டிருக்க விடக் கூடாது. “ நீ போய் விளேயாடு போ ” என்று கூறி அவர்களே அனுப்பிவிட வேண்டும். சிறு குழந்தைகளே எடுத்துக்கொண்டு வெளியே செல்லும் பழக்கம் செய் தால், தந்தை வேலைக்குப் போகும்போது கூட அவை உடன் செல்ல வேண்டுமென்று அழுது தொந்தரவு செய்யும். தந்தை குழந்தையை எடுத்து அன்பு பாராட் டுவ தெல்லாம் வீட்டினுள்ளே செய்க.

குழந்தைகளுக்குத் தின்பண்டம் விளேயாட்டுப் பொருள் முதலியன வாங்கித் தரலாம். ஆனுல், அவை தெருவில் போகும்போது, குழந்தை கேட்க, வாங்கித் தருதல் கூடாது. சிலர் வீட்டில் குழந்தைகள் தெருவில் எது போனுலும் வாங்கித் தரும்படி அழுவதையும், வேறு சிலர் வீட்டில் குழந்தைகள் ஒன்றுமே கேட்கா திருப்பதையும் பார்க்கிறேன். அவரவர்கள் பழக்கும் பழக்கப்படி குழந்தைகள் ஒழுகுகின்றன ! அவ்வாறே, குழந்தைகளேச் சிற்றுண்டிச் சாலேக்கு எடுத்துச் செல் லாமல் இருப்பதும் நன்று. சில குழந்தைகள் அங்குத் தந்தை ஒரு பண்டத்தை வாங்கித் தர வேருெரு பட்ச ணத்தைக் கேட்டுப் பிடிவாதம் பிடித்து அழுகின்றன. தந்தை ஐந்து நிமிஷத்தில் சாப்பிட்டு முடித்துவிட, குழந்தை அரை மணி நேரம் சாப்பிட, “ உம்! சீக்கிரம் சாப்பிடு ” என்று தந்தை குழந்தையைக் கடிந்து கொள்ள நேரிடுகிறது. குழந்தை மெதுவாகச் சாப்பிடு

வது தான் இயல்பு. அது தான் சரி. தின்பண்டங்களை வாங்கிக்கொண்டு போய் வீட்டில் கொடுத்தால் இக் குற்றங்கள் நிகழா. அநாவசியமானபோதும் சவுகரியம் இல்லாத (கையில் பணம் இல்லாத) போதும், "என்னை ஓட்டலுக்கு அழைத்துப்போ" என்று குழந்தைகள் கேட்டுத் தொல்லை கொடுப்பதும் நிகழாது.

கீழ்ப்படிதல் என்ற குணம் ஏற்படுவதற்காகப் பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு, "இதை எடு. அதைக் கொண்டு வா" என்று கட்டளையிட்டு, குழந்தைகள் அவற்றைச் செய்யும்போது அவற்றைப் பாராட்டுதல் நன்று. பெற்றோர் கட்டளையிட்டதைக் குழந்தைகள் செய்யாம லிருப்பது தவறு. குழந்தைப் பருவத்தில் இத் தவற்றை நீக்காவிட்டால் பின்னர் மிகவும் கஷ்டம் தரும்.

கோவணம் அணிவதில் உடலுக்கும் நன்மை உண்டு. ஒழுக்கத்தைப் பாதுகாக்கவும் அது உதவுகிறது. இந்தியாவில் சில பகுதிகளில் பெண் குழந்தைகளுக்கும் கோவணம் அணிவதைப் பார்த்திருக்கிறேன். குழந்தைகள் ஆடை அணியத் தொடங்கிய பிறகும் கோவணம் அணிவதை விடக்கூடாது. பெரியவர்களும் கோவணம் அணிதலை விடக்கூடாது.

கண்டபோது கண்டதைத் தின்பதால் உடல் நலம் கெடுகின்றது. இப் பழக்க முடைய பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி ஏதாவது தின்னவேண்டும் என்று தோன்றிக் கொண் டிருக்கும். அதனால் பெற்றோர்க்கு ஏற்படும் தொந்தரவுகள் பல. அவர்கள் பாடசாலைக்குப் போக ஆரம்பித்த பிறகு கூட — பதினைந்து பதினாறு வயதில் கூட — சட்டைப் பையில் பட்டாணி முதலிய ஏதாவது போட்டுக்கொண்டு போய்த் தின்பர். தின்பதில் கவன

யிருக்கும் அவர்களுக்குப் படிப்பில் கவனம் குறைவது படிப்பு குறைந்து வருவதும் இயல்பன்றே. அளவாக உண்ணுத குழந்தைகள் நோயும் மந்த புத்தியும் உடையனவாய் வளரும்.

கால்களை மடக்கி நிமிர்ந்து உட்காருவதால் அழகும் உடல் நலமும் வளர்கின்றன. கால்களைப் பரப்பிக் கொண்டு விகாரமாக உட்காருவது நன்ருே? நடக்கும் போது தெருவின் ஓரத்தில் அமைதியாகச் செல்லாமல், ஆடிக் கொண்டும், எதையாவது உதைத்துத் தள்ளிக் கொண்டும், பூனை, நாய், கன்றுக்குட்டி ஏதாவது காணப் பட்டால் அவற்றைத் துரத்திக்கொண்டும் செல்வது எத்தனை மாணவர்களுக்கு வழக்கமாய் இருக்கிறது! இவர்களைப் பெற்ருேர் திருத்தாவிட்டால் இவர்கள் நல்லவர்களாவது எவ்வாறு? சிறு குழந்தைகள் மல்லாந்து படுப்பதில் தவறில்லை. ஐந்து வயதுக்கு மேற் பட்டவர்களை ஒருக்களித்து இடக்கை கீழிருக்கும்படி படுக்கப் பயிற்றுதல் வேண்டும். மல்லாந்து படுப்பதின் கெடுதி பதினறு பதினெட்டு வயதில் ஒருவனுக்குப் புலப்படுகின்றது. அப்போது அவன் சரியாகப் படுக்க விரும்பினலும் அவனுக்கு அப் பழக்கம் வருவது கடினமாய் இருக்கிறது. பெற்ருேர் பொறுப் புணர்ந்து குழந்தைகளை வளர்த்தால், மக்கள் எத்தனையோ கெடுதல்களி லிருந்து தப்பிப் பிழைக்கலாம்.

10. பெற்ருேர் செய்யத் தகாதன

சிறு குழந்தைகள் சோறு உண்பதற்காகச் சில தாய்மார் பயங் காட்டுகின்றனர். "ஐந்து கண்ணன் வருகிருன்", "பூதம் வருகிறது" என்று இல்லாத

தைச் சொல்லி மருட்டுவதால் சில குழந்தைகள் இருட்டில் எதையாவது பார்த்து மருள்கின்றன. பூனை, நாய், பல்லி முதலியவற்றைக் காட்டிப் பயமுறுத்தினல், குழந்தைகள் வளர்ந்தபோது பயப்படத் தகாத பிராணிகளுக் கெல்லாம் பயப்படுகின்றன. சிறு குழந்தையில் ஏற்படுத்தப்பட்ட பயம் மனத்தில் பதிந் திருந்தபடியால், தம் முப்பதாவது வயதிலும் மாலையில் தூரத்திலுள்ள மலையைப் பார்த்து அஞ்சுபவர் ஒருவர் எனக்குத் தெரியும். அவர் எஸ். எஸ். எல். ஸி. வரை படித்து நல்ல உத்தியோகம் செய்பவர்.

குழந்தைகளுக்கு இயற்கைச் சுறுசுறுப்பு உண்டு. அவை ஆடி ஓடி விளையாடும்; எதையாவது உடைத்தும் விடும். உடைக்கக் கூடாது என்பதை அன்பான வார்த்தைகளால் சொல்லிக் குழந்தைகள் உணரும்படி செய்ய வேண்டும். அடித்துத் திருத்துவதும், அவைகள் ஓடியாடி விளையாடாதபடி தூணில் நீண்ட கயிற்றில் கட்டிப்போடுவதும் தவறு. அடிக்கும்போது எதற்காக அடிக்கிருர்கள் என்பதைக் குழந்தைகள் உணராமல், பயத்தை மாத்திரம் அடைகின்றன. தெரிவித்தால் அன்ருே திருந்தும். கட்டிப்போடுவதால் சுறுசுறுப்பும் இயக்கமும் குறைந்து, அதனுல் குழந்தைகள் நோய் அடைகின்றன. என்ன செய்வது? குழந்தைகளைக் கவனிக்க நேரமும் இல்லாத ஏழைகளாகிய பெற்ருேர் எதையாவது செய்யவேண்டி யிருக்கிறது!

கொஞ்சம் வளர்ந்த குழந்தைகள் ஏதாவது கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொண்டே யிருக்கும். பெரியவர்கள் பதில் சொல்ல முடியாத கேள்விகளைக் கூடக் கேட்கும். கேள்வி கேட்பது அவைகட் கிருக்கும் அறிவுப் பசியை

—அறியவேண்டும் என்னும் விருப்பத்தைத்—தெரிவிக்கிறது. தொல்லை பொறுக்க முடியாத பெற்ரோர் அடியையே பதிலாகத் தருகின்றனர். குழந்தைகள் மக்காக ஆவதற்கு இதுதான் வழி. சிலர் ஏதாவது தவருன பதில் சொல்லுகின்றனர். இதனுல், குழந்தைகள் அநேக தவருன கருத்துக்கள் உடையனவாக வளரும். பெற்ரோர்கள் தெரிந்த பதிலைச் சொல்லலாம் ; தெரியாதபோது " எனக்குத் தெரியாது " என்று சொல்லலாம். " நான் வேலையாய் இருக்கும் போது தொந்தரவு செய்யாதே " என்று கற்பிக்கலாம்.

ஒரு குழந்தை, " அம்மா ! அம்மா !! நாளைக்கு அமாவாசை வருகிறதாமே! அது எப்படி யிருக்கும் ?" என்று கேட்டது. தாய் தன் வேலைகளைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தாள். குழந்தை பலமுறை கேட்டுத் தொந்தரை செய்தது. வெறுப் படைந்த தாய், " ஆமாம், அமாவாசை மொட்டைத் தலையும் பொக்கை வாயும் உடையதாக இருக்கும். போ " என்ருள். கொஞ்ச நேரத்தில் தெருப் பக்கம் சென்ற குழந்தை திரும்பி வந்து, " அம்மா ! அம்மா !! அமாவாசை நாளைக்கு வரும் என்ருயே, அதோ இன்றைக்கே வந்து தெருவில் நிற்கிறது ! கைகால் கழுவத் தண்ணீர் கேட்கிறது ! வந்து பார் !" என்றது. வியப் படைந்த தாய் தெருவிற்குச் சென்ருள். அங்கே தன் தாயையே கண்டாள். குழந்தையின் பாட்டிக்குத் தலை மொட்டை ; வாய் பொக்கை.

குழந்தைகளுக்குப் பூதம் பிசாசுகளைப் பற்றிய கதைகளையும், கொலை, அடி முதலியன நிகழும் கதைகளையும் சொல்லக் கூடாது. இக் கதைகள் முறையே பயத்தை

யும், கொடுமையையும் குழந்தைகள் மனத்தில் வளர்க்கும். குழந்தைகள் தொந்தரவு — சிலுவு — செய்யும் போதெல்லாம் அடிக்கின்ற பெற்றோர்களைப் பார்த்திருக்கிறேன். "மலச் சிக்கல் இருந்தால் குழந்தைகள் சிலுவு செய்யும்" என்பதுணரும் பெற்றோர், அவ்வப்போது மலச் சிக்கல் போக்கும் உபாயத்தைக் கைக்கொள்வாராயின், அவை நோயின்றி வளர வகை செய்தவர் ஆவர். வெயிற் காலத்தில் புழுக்கம் தாளாமல் குழந்தைகள் அழும். நோயில்லாத குழந்தையாயின் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பாட்டினால் அழுகை விட்டுச் சிரிக்கும். விசிறி கொண்டு விசிறினாலும் அவை அழுகை நீங்கும். இவையெல்லாம் உணராத பெற்றோர், பாதி ராத்திரியில் குழந்தைகள் சிலுவு செய்தால், அவை தம் தூக்கத்தைக் கெடுத்தனவே யென்று கோபங் கொண்டு அடிக்கின்றனர். இவை பெரும்பாலும் ஏழைக் குடும்பங்களின் கதைகள்.

குழந்தைகள் தவறு செய்யும்போது, "வா. உன்னைப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புகிறேன்!" என்று எத்தனை பெற்றோர் கூறுகின்றனர்! அதனால் பள்ளிக்கூடம் என்றால் ஏதோ பயங்கரமான இடம் என்ற எண்ணந்தானே குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும். இக்குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடம் போகும் பருவம் வந்தபோது பள்ளிக்கூடம் போக மறுத்து அழுது பிடிவாதம் செய்து அடிபடுகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தின் பண்டங்களை — இனிப்புப் பொருள்களை — வாங்கிக் கொடுப்பது அவைகளைப் பாராட்டுவது ஆகாது. அவைகள் உடலைக் கெடுப்பது ஆகும்.

குழந்தைகள், பெற்ருேர் எதிரில் விளையாடுவது நன்று. தெருவில் சென்று பல பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து விளையாடும்படி விடக் கூடாது. கிராமங்களில் தம் வீட்டெதிரில் குழந்தைகள் விளையாடலாம். நகரங்களில் தெருவில் சிறுவர்கள் — பள்ளிக்கூடம் போகும் சிறுவர்கள்—விளையாடுவதில் எத்தனையோ குற்றங்கள் உண்டு. வண்டிகள் போய்க்கொண்டிருக்கும் தெருவில் விளையாடுவது ஆபத்து என்பது சிறு குற்றம். ஒழுக்கங் கெட்ட பிள்ளைகள்—பீடி பிடிக்கும் பிள்ளைகள்—கெட்ட வார்த்தைகளைக் கூசாமல் பேசும் பிள்ளைகள்—பெற்ருேர்க்கு அடங்காத பிள்ளைகள்— எல்லாம் தெருவில் விளையாடுகிருர்கள். அவர்களோடு சேரும் பையன் அவர்களுடைய கெட்ட குணங்களையும், கெட்ட நடத்தைகளையும் பெறுவான். தெருவில் விளையாடும் பிள்ளைகள் நன்ருகப் படிப்பதில்லை என்பதும், பரிட்சையில் தேர்ச்சி யடைவதில்லை என்பதும் நான் கண்டறிந்த உண்மை.

ஒரு ஆசிரியர் சில பிள்ளைகளுக்குத் தம் வீட்டில் பாடஞ் சொல்லிக்கொண்டிருந்தார். பிள்ளைகளில் எங்கள் தெருப் பையன் ஒருவன் இருந்தான். அவன் தெருவில் விளையாடுபவன். நான் அவரைத் தனியாகக் கண்டு, "நீங்கள் அவனுக்குப் பாடஞ் சொல்லுகிறீர்களா? அவன் பரிட்சையில் தேற மாட்டான்" என்று கூறிக் காரணத்தையும் சொன்னேன். அவன் பரிட்சையில் தேர்ச்சி பெறவில்லை. ஒரு தந்தை, "என் பையனைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்" என்று என்னிடம் கூறினர். நான், "அவன் வகுப்புக்கு நான் பாடம் சொல்லப் போவதில்லை. நீங்கள்

அவனைக் கவனிக்கத் தெரிந்தால் வேறு உபாத்தியாயர் கவனிக்க வேண்டுவ தில்லை. உங்கள் பையன் நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும் போதாவது இல்லாத போதாவது தெருவில் சென்று மற்றப் பிள்ளைகளோடு விளையாடாமல் இருந்தால் ஒவ்வொரு வருஷமும் பரிட்சையில் தவருமல் தேர்ச்சி அடைவான். இந்த உண்மையைத் தெருவில் விளையாடும் பிள்ளைகளின் பேச்சு, நடை முதலியவற்றைக் கவனித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்'' என்றேன். அவர், ''நீங்கள் சொல்வது சரியாய் இருக்கிறது சார். எனக்குப் புரிகிறது'' என்ருர். தெருவில் விளையாடும் பிள்ளைகள் தந்தை அடித்துக் கண்டித்தாலும், தந்தை வீட்டைவிட்டுச் சென்றவுடனே, விளையாடுவதற்குத் தெருவில் இறங்கி விடுவதை நான் பார்த் திருக்கிறேன். ''அவர்களை எப்படித் திருத்துவது?'' என்று கேட்டால், ''எனக்குத் தெரியாது'' என்று தான் நான் சொல்வேன்.

மக்கள் அறிவு உள்ளவர்களாகவும் உட லாற்றலும் மன ஆற்றலும் உள்ளவர்களாகவும் ஆகுமாறு செய்வது தான் பெற்ருேர் கடமை. ஆனல் மக்களுக்கு ஆடையணிகளை அணிந்து அழகு பார்த்து மகிழ்வதும் அவர்களுக்கு நிலம் வீடு முதலியவைகளை வாங்கிப் பொருள் சேர்த்து வைப்பதும் தான் கடமை என்று அறிவில்லாத பெற்ருேர் நினைக்கின்றனர். பண்டித ஜவஹர்லால் நேருவை ஆற்ற லுடையவராக ஆக்குதற் பொருட்டு, அவர் தந்தை ஸ்காட்லாந்து தேசத்திலிருந்து, பேரறிஞர் ஒருவரை பெரும் பொருள் செலவு செய்து வரவழைத்து அவரிடம் தம் மகனைச் சேர்த்தார். அவ்வாறே அவர் தம் மகள் விஜய

லட்சுமியை ஆங்கில தேசத்திலிருந்து வர வழைத்து திருவாட்டி ஹூபர் அம்மையார் வசம் ஒப்புவித்தார். அறிவாற்றல்களில் மிக்க அவ்விருவரும் நம் தேசத் திற்கே பெருஞ் செல்வமாக விளங்குகின்றனர் ரன்றே !

11. ஆசிரியர்

பெற்றோர்க்கு அடுத்தபடி மக்கள் வாழ்க்கையை அமைக்கும் வாய்ப்புப் பெற்றவர்கள் ஆசிரியர். தீய ஒழுக்கம் உடைய எவரும் ஆசிரியராய் வருதல் கூடாது. இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் எம் ஹிந்து தியலாஜிகல் பாடசாலையைப் பற்றிச் சிறிது கூறுதல் தவருகாது. எம் பாடசாலை தென்னுட்டில் சிறந்த பாட சாலை எனப் பெயர் பெற்றுவிட்டது. அதற்குக் காரணம் அதன் முன்னைத் தலைமை ஆசிரியர் மஹா குலபதி திரு. கே. அரங்கசாமி ஐயங்கார் அவர்கள் அப் பாடசாலை ஆசிரியர்களிடை ஏற்படுத்திய சிறந்த ஒழுக்கமாம். அவர் ஆசிரியர்க்குக் கூறுவது போல் சில வாக்கியங்களை எழுதிக் காட்டுகின்றேன். அவ் வாக்கியங்களில் சில என்னிடமும் சில திருத்தங்களை விளைவித்துள்ளன. அவர் கூறுவார் :

"சார்! பள்ளிக்கூட வேலை தேச சேவையாம். இதை விடச் சிறந்த தேச சேவை இருக்க முடியாது. மாணவர்களை இராமனுகவும், கிருஷ்ணனுகவும் ஆசிரி யர் பாவித்தல் வேண்டும். வகுப்புக்குச் சென்றதும் ஆசிரியரும் மாணவரும் எழுந்து நின்று சில விநாடிகள் மௌன வணக்கம் புரிதல் வேண்டும். இவ் வணக் கத்தைச் செய்யாத பையனை ஆசிரியர் கண்டுபிடித்து

விடுதல் வேண்டும். இவ் வணக்கத்தால் ஆசிரியரும் மாணவரும், வீடு, தெரு முதலிய விவகாரங்களை விட்டு (மறந்து) கல்வியில் புகுகின்றனர். இவ் வணக்கம் செய்யா விட்டால் ஒரு பையன் மற்றப் பையனோடு சண்டை போட்டுக்கொண்டு வந்ததை மறவாமலேயே புத்தகத்தைத் திறப்பான். ஆசிரியரும் வீட்டில் யார் மேலாவது கோபித்துக்கொண்ட கோபத்தோடு பாடந் தொடங்கிப் பையன்மேல் எரிந்து விழலாம்.

" மாணவன் சிறந்த ஒழுக்க முள்ளவ னுவதற்காக ஆசிரியர் சிறந்த ஒழுக்கம் உடையவராக இருக்க வேண்டும், உரிய நேரத்துக்குப் பாடசாலைக்கு வராத ஆசிரியர்—வழக்கமாக நேரம் கழித்து வரும் ஆசிரியர் —மாணவன் நேரம் கழித்து வந்தால் திருத்த முடியாது. ஆசிரியர் வெற்றிலைப் பாக்கைக் குதப்பிக் கொண்டே வகுப்பில் நுழையக் கூடாது. தாம்பூலம் போடுங்கள். வீட்டில் போட்டு முடித்து வாயை அலம்பி விட்டுப் பள்ளிக்கூடம் வரவேண்டும். பீடி, சிகரெட் பிடிப்பவர் ஆசிரியர் வேலைக்குத் தகுதி யற்றவர். வகுப்பிலாவது, மாணவன் பார்க்கக் கூடிய எவ்விடத்திலாவது ஆசிரியர் பொடி போடக்கூடாது. ஆசிரியர், மாணவர் எதிரில் சுறுசுறுப் புடையவராய் விளங்க வேண்டும். ஆசிரியர், உண்ட அலுப்போடு ஓடி வந்து நாற்காலியில் உட்காந்து காலையும் எதிரே நீட்டிவிட்டால் இறுதிப் பெஞ்சில் இருக்கும் மாணவர் தம்முள் பேச ஆரம்பித்து விடுவர். ஆசிரியர் நின்றுகொண்டு பாடம் சொல்ல வேண்டும். அவசியமான போது உட்காந்து கொள்ளலாம். ஆசிரியர் பள்ளிக்கூடத்தில் ஒரு நிமிஷமும் தூங்கக்கூடாது. பள்ளிக்கூடம்

சரஸ்வதி ஆலயம். தாழ்ந்த சொற்களால் மாணவர் களைத் திட்டக் கூடாது. மாணவன் நம் ஆசிரியரைப் போலச் சிறந்தவர் ஒருவரும் இல்லை என்று நினைக்கு மாறு ஆசிரியர் ஒழுக வேண்டும்.''

ஆசிரியர் ஒருவர் ஒரு சவரத் தொழிலாளியின் பையனை வகுப்பில், "உனக்கு அம்பட்டன் புத்தி தானே'' என்பது போன்று திட்டியதற்காக எம் பாடசாலையில் வேலையி லிருந்து நீக்கப் பட்டார்.

ஆசிரியர் வெறும் பாடம கற்பிப்பவராக இராமல் ஒழுக்கம் பயிற்றுபவ ராகவும் இருக்க வேண்டும். காலை எழுதல், கடவுள் வணக்கம், நிமிர்ந்து உட்காரு தல், நல்ல கையெழுத்து, பிரம்மசரியம் போன்ற வற்றை மாணவர்க்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். "கல்யாண மாப்பிள்ளை போல் உட்காரு'', "காளை போல் நட'' என்று பேச வேண்டும். அருச்சுனன், அபிமன்யு, பீஷ்மர், ஹனுமார், சிவாஜி, மகாத்மா காந்தி முதலியவர்களைப் பற்றிப் பாராட்டிப் பேச வல்லவரா யிருத்தல் வேண்டும். நெற்றிக் குறி அணிவதற் குரிய மாணவர் நெற்றிக்கு அணிந்தே பாடசாலைக்கு வருமாறு வற்புறுத்த வேண்டும்.

சில கெட்ட பிள்ளைகள் பெற்றோர்க்குத் தெரியாமல் பாடசாலையில் தப்புச் செய்வர். ஆசிரியர்க்குத் தெரியா மல் வீட்டில் தப்புச் செய்வர். இப் பிள்ளைகள் ஆசி ரியர் தந்தையைச் சந்திப்பார் என்று தெரிந்தால் முழு தும் திருந்திவிடுவர். "பள்ளிக்கூடம் போய் எங்கள் பையன் கெட்டுவிட்டான்'' என்று சில பெற்றோர் சொல்லக் கேட்டிருக்கின்றேன். ஆசிரியர்கள் நல்லவர் களாய் இருந்தால் அந்தப் பள்ளிக்கூடத்தைப் பற்றி

இப்படிப்பட்ட சொல் உண்டாகாது. ஆசிரியர் உயர்ந்தால் மாணவர் உயர்வர்; மாணவர் உயர்தல் மக்கள் உயர்தலாம்; மக்கள் உயர்ந்தால் நாடு உயரும்.

12. உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவன்

உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவரில் நான்காம் பாரம் படிக்கும்வரை மாணவர் சிறு வயதினராய் இருத்தலின் வாழ்க்கையின் அடிப்படையைப் பற்றி அவர்கள் அதிகம் நினைக்க வேண்டா. "அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்", "எழுத்தறிவித்தவன் இறைவனாவான்" என்னும் கருத்துக்களை மனங்கொண்டு, தாய், தந்தை, ஆசிரியர் இவர்களைத் தெய்வமாக வழிபடுவரேல் அவர்கள் தம் வாழ்க்கையின் அடிப்படையைச் செம்மையாக அமைத்துக்கொண்டவராவர். அவர்கள் இம் மூவர் சொல்லியபடி நடக்க வேண்டும். தாய்க்குத் தெரியாமல், தந்தைக்குத் தெரியாமல், அல்லது ஆசிரியர்க்குத் தெரியாமல் எதையாவது செய்ய விரும்பினால் அப்போது அவர்கள் திண்ணமாகப் பெருந் தவறு செய்கிறார்கள் என்பதை அறிதல் வேண்டும். "என் நலத்தையே விரும்புகின்ற இவர்க்குத் தெரியாமல் ஒன்றைச் செய்ய நினைத்தேனே! நான் எவ்வளவு பாபி!" என்று நினைத்து அச் செயலை விடவேண்டும். நண்பன் இனிமையாகப் பேசுவன். அந்த நண்பன் இம் மூவர்க்குந் தெரியாமல் ஒன்றைச் செய்யத் தூண்டுவனேல் அவன் தீயவன் என்று திண்ணமாக உணர்ந்து அவன் நட்பை விட வேண்டும். ஒரு பையன், "எங்கப்பா கோவிச்சுக்குவார்" என்று சொல்லும்போது

"உங்கப்பாவுக்கு இது தெரியப்போகிறதா?'' என்று அவன் நண்பன் கூறுவானாயின், அந்த நண்பன்— தந்தைக்குத் தெரியாமல் ஒன்றைச் செய்யத் தூண்டும் நண்பன் - தீயவன் என்பதில் என்ன சந்தேகம்! இங்ஙனம் கவனித்து ஒழுகினால் மாணவர் மிக உயர்ந்து விளங்குவர்.

ஐந்தாவது பாரம், ஆறாவது பாரம் படிக்கும் மாண வர்க்குச் சிறிது நினைவாற்றல் வளரத்தொடங்குகிறது. அவர்கள் பாடசாலைப் பாடத்தில் போதிய வல்லமை உடையவர்களா யிருந்தால், வாழ்க்கையின் அடிப் படையைப் பற்றிச் சிறிது சிந்திக்குமாறு வேண்டுவன். இன்றேல் பாடங்களைக் கவனிப்பது ஒன்றே செய்க. மலச் சிக்கல் இல்லாமல் உடலை வைத்துக்கொள்ளல், தினம் சிறிது நேரம் உடற் பயிற்சி, உடல் நிலை சரி யாய் இருந்தால் குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் முதலியன இவ் வயதில் கவனித்துப் பழகுதற் குரியன. "என் கடமை என்ன?'' என்று அடிக்கடி நினை. "என் உரிமை'' என்ற எண்ணம் தோன்றுமானால் அந்தப் பிசாசை உடனே ஓட்டிவிடு. நேற்றுவரை இருந்த உரிமை இன்று பறிபோய் விடாது. கடமையை நன்கு ஆற்றுவதே உரிமையைப் பாதுகாக்கும் வழி. அறிவும் ஆற்றலும் வளர்ப்பது மாணவன் கடமை. நீ அறிவும் ஆற்றலும் மிக்கவனாக ஆகி விட்டால் உனக்கு என்ன கெடுதி எப்படி வரும்? "நான் இந் தியன்'' என்று நினைக்கும் படி ஒரு கூட்டம் உனக்குக் கற்பிக்கும். "நான் தமிழன்" என்று நினைக்கும்படி வேறொரு கூட்டம் உனக்கு அறிவுறுத்தும். அவை இரண்டும் குறைவான எண்ணங்கள் என்பதை நீ

பேரறிஞனாக ஆகும்போது அறிவாய். அவ்வெண்ணங்கள் உன் படிப்பைக் கெடுக்கும். "நான் மாணவன்" என்று மரத்திரம் நீ நினைப்பாயாக. சில முக்கியமான விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பினால் — மேலும் இதுவரை நான் எழுதியது பொருத்தமாக இருக்கிறது என்று உனக்குத் தோன்றினால் — நான் எழுதிய **வாழ்க்கையில் உயரும் வழி** என்னும் நூலை வாங்கி ஒரு முறை படி.

13. பொறுப் புணர்ந்த மாணவன்

பொறுப் புணர்ந்த மாணவன் என்று நான் கூறும்போது உயர்நிலைப் பள்ளி இறுதி வகுப்பிலும் கல்லூரிகளிலும் படிக்கும் மாணவர்களை அல்லது பதினெட்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள் எல்லோரையும் குறிக்கின்றேன். இவ் வயதுப் பிள்ளைகளிலும் புலர் பொறுப் புணராதவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பது அறிவேன். அவர்கள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு பொறுப் புணரவில்லையோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு வாழ்க்கையில் பிற்போக்கானவர்கள். சிலர் பொறுப் புணர்ந்த பிறகு மிக விரைவில் முன்னேறுகிறார்கள். சிலர் பொறுப் புணர்ந்த பிறகும் மெதுவாகத்தான் முன்னேறுகிறார்கள். இவ் வயதுப் பிள்ளைகள் தம் பொறுப்பான செயல்கள் எவை தம் பொறுப் பல்லாத செயல்கள் எவை என்று உணர வேண்டும். தம் பொறுப் பல்லாத செயல்கள் எவை என்று பிள்ளைகள் உணராத போது சில விடத்து அவர்கள் ஏமாறுகிறார்கள்; ஏமாற்றப் படுகிறார்கள்; தம் நலத்துக்கே கேடுண்டாகும்படி நடந்து கொள்கிறார்கள்; கெடுதலும் அடைகிறார்கள்.

உதாரணம் ஒன்று: எம் பாடசாலையில் படித்து முடித்துக் கல்லூரியில் படித்துக்கொண்டிருந்த மாணவர்களில் சிலர் ஒரு நாள் ஏதோ ஒரு வேலை நிறுத்தத்தில் கலந்துகொண்டு கல்லூரி வகுப்புக்குப் போகாமல் வெளி வந்தவர் அன்று மாலை எங்கள் பாடசாலைக்கு வந்து எங்களைக் (ஆசிரியர்களை) கண்டு பேசிக்கொண்டிருந்தார்கள். நான் அவர்களைப் பார்த்து, "நீங்கள் இந்த ஸ்ட்ரைக்கில் சேர்ந்தது தப்பு. உங்களை உணவு உடை முதலியன தந்து காப்பாற்றுகின்றவர்கள்—பெற்றோர்—இந்த உங்கள் செயலை ஆதரிக்கவில்லை; உங்கள் கல்லூரி ஆசிரியர்கள் ஆதரிக்கவில்லை. உங்கள் நலனில் கண்ணும் கருத்துமாக ஈடுபட்டிருக்கும் இவர்கள் ஆதரிக்காத செயலை, மேடை மேல் ஏறிப் பேசும் யாரோ ஒருவர் சொல்லைக் கேட்டுச் செய்வது தவறு. மேலும் உங்களோடு படித்து, இப்போது கல்லூரியில் சேராமல், ஏதாவது வேலைக்குப் போய்க் கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகள் இன்று ஸ்ட்ரைக் செய்யவில்லை என்பதையும், நீங்களும் ஒரு வேலைக்குப் போய் விட்டிருந்தால் இந்த ஸ்ட்ரைக்கில் சேர்ந்திருக்க மாட்டீர்கள் என்பதையும் யோசித்துப் பாருங்கள்" என்றேன். அவர்கள், "நீங்கள் சொல்லுவது சரி" என்று ஒப்புக்கொண்டார்கள்.

ஒவ்வொரு நாட்டிலும் அந்த நாட்டு முன்னோர் இயற்றிய நூல்கள் அறிவுக் கருவூலங்களாம். நம் நாட்டிலும் வேதம், சாஸ்திரம், இதிகாசம் (இராமாயணமும் பாரதமும்), புராணம் முதலிய அறிவுக் கருவூலங்கள் உள. பொய்க் கதைகளும் தள்ளத் தக்கன அல்ல. பஞ்ச தந்திரக் கதைகளும், ஈசப் கதைகளும் பொய்க் கதை

களே யன்றே ? அவை அறிவுக் கருவூலங்களாக விளங்க வில்லையா ? இராமாயணம், பாரதம், புராணம் முதலியவற்றை இழித்துக் கூறுவோர் கூற்றுக்குச் செவி சாய்க்கும் இளைஞர்கள் அறிவு வறுமை அடைவர். கங்கை இமய மலையில் உற்பத்தி யாகிறது என்பதை அறிபவன், கங்கை சிவன் தலையில் இருந்து விழுந்தது என்று கதை படித்தால் அறிவிலி ஆய்விடுவானா? அக் கதையில் அவன் அறிவது பகீரதப் பிரயத்தனத்தை யன்றே? இதையெல்லாம் இங்கெழுதுவது ஏன் எனில் "முன்னோர்மொழி பொருளைப் பொன்னே போல் போற்றுதவர் என்னுரையும் கொள்ளார். முன்னோர் நூல்களை மதிப்பவர் என்னுரைக்கு மேலும் விளக்கங் காண வல்லவர் ஆவர்" என்பது உணர்த்தவே யாம்.

முன்னோர் வாழ்க்கையை நான்கு பகுப்பாகப் பிரித்தனர். அவை பிரம்மசரியம், கிருகஸ்தம், வானப் பிரத்தம், சன்யாசம் என்பன. முதலாவது பிரம்மசரியமே வாழ்க்கையின் அடிப்படை யாம். ஒருவன் தான் கட்டுகிற வீட்டுக்கு அமைக்கின்ற பலமான கடைகாலைப் பார்த்து அவன் எத்துணைச் சிறந்த உறுதி யான வீட்டைக் கட்டப் போகிறான் என்பது சொல்லி விடலாம். ஒருவனது இளமை வாழ்க்கையைப் பார்த்து அவன் பிற்காலத்து எவ்வளவு சிறந்தவனாக விளங்குவான் என்பது அறியலாம். இளமை வாழ்க்கை — பிரம்மசரியம் — சிறந்து விளங்காதபோது வாழ்க்கை உயர்ந்து விளங்காது. பாரதத்தில் கதா நாயகராகிய தருமரை விட உடலுரத்திலும் அறிவகலத்திலும் சிறந்து விளங்குபவர் பீஷ்மர். அவர் ஆயுள் வரை பிரம்மசரிய வாழ்க்கையை மேற்கொண்டவர்.

இராமாயணத்தில் இராமரும் மெச்சிப் பாராட்டும் உடல் வன்மையும் அறிவு நலமும் பெற்றுக் கடல் தாண்டவும் மலை தூக்கவும் ஆற்றல் பெற்று விளங்கு பவர் அனுமார். அனுமார் பிரம்மசாரி. உடல் வன்மை யையும், அறி வகலத்தையும் ஆக்கும் முயற்சி பிரம்ம சரியம். அதுவே வாழ்க்கையின் அடிப்படை.

14. பிரம்மசரியத்தின் பெருமை

அறிவிலும், ஆற்றலிலும், வில் வன்மையிலும் சிறந்தவராய், தந்தையின் நலத்துக்காகத் தம் இலௌ கிக இன்பம் யாவுந் துறந்தவராய், தருமர் கண்ண பிரான் முதலியவர் தம் அடி வணங்கித் தருமம் கேட் கும் பெருமை பெற்றவராய், தாம் விரும்பிய போதன்றிக் கூற்றுவன் தம்மை அணுகாச் சிறப்பின ராய், பாரத காலத்தில் அனைவராலும் போற்றப்பட்ட சிறப்பினராய் விளங்கியவர் பீஷ்மர். அவர் பிரம்மசாரி. நவ வியாகரண பண்டிதராய், கடல் தாண்டும் ஆற்ற லும் மலை தூக்கும் வலிமையும் பெற்றவராய், இராம னும் வியக்கும் சொல் வன்மை வாய்ந்தவராய் இராமாயண காலத்தில் பெருமை பெற்று விளங்கின வர் அனுமார். அவர் பிரம்மச்சாரி. சிரஞ்சீவிகளாக வருணிக்கப் பெற்றவர்களும் தவத்தில் சிறந்தவர் களும் ஆகிய துருவனும் மார்க்கண்டேயனும் பிரம்ம சாரிகள். இவர்கள் இதிகாசங்களிலும் புராணங்களி லும் கூறப்படுபவர்.

நம் சரித்திர காலத்துக்குட்பட்டவராய் கிரேக்க தேசத்தில் பிறந்து, உலகம் முழுவதையும் வெற்றி கொள்வேன் என்று நினைத்து, வட இந்தியாவில்

சிந்து நதிக்கரைவரை வென்று வந்தவர் அலெக்சாந்தர் என்னும் பேரரசர். அவருக்கு அவர் ஆசிரியர், “உலகை வெல்ல எண்ணும் அலெக்சாந்தரே! நீ சிறந்த பிரம்மசாரியாக இருப்பா யாக. பெண்கள் அழகில் ஈடுபட்டு அழிந்து போகாதே. இதை ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டு ஒழுகினுல் நீ உலகை வெல்லும் வன்மையைத் திண்ணமாகப் பெறுவாய்” என்று உபதேசித்து அனுப்பினுர். இவ் விருபதாம் நூற்ருண்டில், அடிமைப்பட்டுக் கிடந்த நம் பாரத தேசத்தை, பீரங்கிப் படை, கப்பற் படை, ஆகாய விமானப் படை முதலிய சகல ஆயுத பலங்களிலும் சிறந்து விளங்கிய ஆங்கிலேயர் ஆட்சியி லிருந்து, கத்தி யின்றி இரத்தம் சிந்தாமல் அகிம்சைப் போரை நடத்தி விடுதலை பெறும்படி செய்தவர் மகாத்மா மோகன்தாஸ் கரம் சந்த் காந்தி யடிகள். அவர், மணம் முடித்துச் சில பிள்ளைகளையும் பெற்ற கிருகஸ்தராயினும், தாமே விரும்பித் தம் முப்பத்தேழாவது வயதிலிருந்து மேற்கொண்ட பிரம்மசரிய விரதத்தினுலேயே அகிம்சைப் போருக்கு வேண்டிய அறிவாற்றலையும் அஞ்சாமையையும் பெற்ருர். அவர் முப்பத்தேழாவது வயதுக்குமேல் பிரம்மசாரி.

இந்தியா அறி வில்லாத, நாகரிக மில்லாத, காட்டுமிராண்டி ஜனங்கள் வாழு மிடம் என்று கிருஸ்தவ உலகம் — மேலை நாடுகள் — நம்பியபோது, அவ்வாறு நம்பும்படி பிரசாரங்கள் நடந்துகொண் டிருந்த போது, “இந்தியா ஞான பூமி, யோக பூமி, புண்ணிய பூமி, ஞானிகளும் யோகிகளும் வாழு மிடம். உலகம் இந்தியாவினிட மிருந்தே ஞானத்தைப் பெற வேண்டும்”

என்று மேலை நாட்டு அறிஞர்கள் திண்ணமாக உண ரும்படி செய்த சுவாமி விவேகானந்தர் பிரம்மசாரி. அவரை அப் பணிக்கு உரியவ ராக்கி அனுப்பிய சுவாமி இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் பிரம்மசாரி. இவர்கள் பெற்ற அறிவுக்கும், விரும்பினுல் நீங்கள் சிறந்த அறிவு பெறுதற்கும் உதவியாய், உபநிஷத்துக்கள், பிரம்ம சூத்திரம், பகவத்கீதை முதலியவற்றுக்குப் பேருரை (பாஷ்யம்) வகுத்த ஜகத் குரு ஆதிசங்கரர் பிரம்மசாரி. இங்கிலாந்து, ஜெர்மன், அமெரிக்கா முதலிய தேசங் களிலிருந்து அறிஞர்கள் தம்மைத் தேடி வந்து வணங் கத் தமிழகத்தில் திருவண்ணுமலையில் ஆத்ம ஞானியாய் விளங்கிய இரமண ரிஷிகள் பிரம்மசாரி. இவர்கள் பெருமை யெல்லாம் பிரம்மசரியத்தின் பெருமைகள். இவர்கள் புத்தகங்களால் அறியப்பட்ட பிரம்மசாரிகள். புத்தகங்களாலும், வேறு வகையாலும் பிறரால் அறி யப்படாத பிரம்மசாரிகள் நம் நாட்டில் எண்ணிறந் தோர் முன் இருந்தனர் ; நூற்றுக் கணக்கானவர் இப் போதும் இருக்கின்றனர்.

ஆயுள்வரை பிரம்மசரியம் அனுசரிக்காதவர்களும், தம் நாற்பத்தெட்டு வயதுவரை, முப்பத்தாறு வயது வரை அல்லது இருபத்தினன்கு வயதுவரை பிரம்ம சரிய ஒழுக்கத்தை அறிந்து ஒழுகிப் பிறகு மணம் முடித்துக்கொள்பவ ராயின், பின்னரும் பிரம்மசரியத் தின் பெருமை உணர்ந்து வாழ்வா ராதலின் பெரு நலம் பெறுவர். இருபத்து நான்கு வயது வரை அல்லது குறைந்த பட்சம் இருபது வயதுவரை பிரம்ம சரியத்தை நன்கு அனுஷ்டித்தவர் வாழ்க்கையின் அடிப் படையை நன்கு அமைத்துக்கொண்டவ ராவர். அவர்

களும் உட லாற்றலும் அறி வகலமும் பெற்று உயர்ந்த செயல்களைச் செய்து, இன்பமும் புகழும் பெறுவர்.

இளமையில் பிரம்மசரியத்தின் பெருமையை உணர்ந்து ஒழுகாமல், பெற்றோர்க்குப் பெரு மதிப்புக் கொடுக்காமல், ஆசிரியரையும் மதிக்காமல், அதனால் ஒழுக்கம் குறைந்தவர்களாய் வாழ்பவர் வேடிக்கைக் காக வெற்றிலைப் பாக்கும் போடுவர்; சிற்றினம் சேர்த லால் பீடி சிகரெட்டும் பிடிப்பர்; அழகாக உடுக்க வேண்டும் என்று எண்ணுவதன்றித் தம் அழகு குறைவ தற்குக் காரணம் என்ன என்பதை உணரார்; உடற் பயிற்சி செய்து உடல் வன்மையைப் பெறார்; உருசி கவனித்து உண்ணுவதன்றி எவ்வுணவுப் பொருள்கள் உடல் நலத்தையும் மன நலத்தையும் தரும் என்ப துணரார். பெண்கள் அழகு அவர்கள் (பதினைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்) மனத்தைக் கவரும். "ஏதோ ஒரு வேலை செய்து சிறிதுபொருள் சம்பாதித்து விரை விலே திருமணம் செய்துகொண்டு வாழ வேண்டும்" என்பதற்கு மேல் உயர் நோக்கம் ஒன்றும் இல்லாதவ ராய் இருப்பர்; அவர்களில் சிலர் ஒழுக்கக் கேட்டால் உடல் வலிமை குறைந்தவராயின் மனைவியால் விரும் பப் படாதவராகவும் ஆய்விடுவர்; காதல் கதைகளைப் படித்துக் காதல் பேச்சுப் பேசுவர்; காதலின் பெருமை உணரார்; காதலில் ஏமாற்றுவர்; தாமும் ஏமாறுவர். தாம் உட லாற்றலும் மன ஆற்றலும் குறைந்தவராய் இருப்பதை—தம் தவற்றை—உணராமல், காந்தியடிகள், ஜவஹர்லால் நேரு முதலியவர்களையும் குறை கூறித் திரிவர்; அரசியல் சரியாய் இருந்தால் தமக்கெல்லாம் வேலை கொடுத்து வசதி செய்யும். அரசியல் சரியா

யில்லை என்று குறை கூறுவர் ; சுருங்கக் கூறின் தம் பெற்றோர் முதலிய அனைவர் மீதும் குறை கூறிக் கொண்டு, வாழ வகை யறியாமல், பிறர் வெறுக்க வாழ்வர். இங்ஙனம் கூறுவதால் பிரம்மசரியத்தின் பெருமை உணராதவரெல்லாம் பாழாய்விடுவர் என்று நான் கூறியதாகக் கொள்ளவேண்டா. பிரம்மசரியத்தின் நன்மை சிறிதும் பெறாதவர் அவசியம் பாழாய்விடுவர் என்பதில் ஐய மில்லை. ஆனால், சாதாரண ஒழுக்கம் குறையாதவர் - அதிகாலை எழுதல், அளவாக உண்ணுதல், உடற் பயிற்சி, நல்லோர் நட்பு, நல்ல நூல்களைப் படித்தல் முதலியன உடையவர் — பிரம்மசரியத்தைப் பற்றித் தனியாகப் படித்தும் கேட்டும் உணராதவராயினும் ஓரளவு பிரம்மசரியம் உடையவரே யாவர். அவர் அவ்வளவுக் கவ்வளவு நன்மையும் பெறுவர். பிரம்மசரியம் என்பது ஒழுக்கம் — மாணவர் ஒழுக்கம். அவ்வளவே யன்றோ !

15. பிரம்மசரியத்தின் அவசியம்

“எப்படியாவது வாழ்ந்தால் போகிறது” என்று நினைப்பது தப்பு. உயர்வாகத் தான் வாழ வேண்டும். அறி வாற்றலும் உடல் வன்மையும் உடைவராய்த் தான் வாழ வேண்டும். உடல் நலம் உடையவராய்த் (நோயின்றியவராய்த்) தான் வாழ வேண்டும். செல்வம் சேர்க்க வேண்டும். சிறந்த செயல்களைச் செய்ய வேண்டும். பிறர் மதிக்க வாழ வேண்டும். சிறந்த வாழ்விற்குக் காரணமாவது பிரம்மசரியம். “பிரம்மசரியத்தினாலும் தவத்தினாலும் மோட்சம் பெறப்படுகிறது.” “பிரம்மசரியத்தினால் அரசன் இராச்சியங்களை வெல்லு

கிருன் " என்பன உபநிஷத் வாக்கியங்கள். நீ சிறந்த கல்விமாளுக விரும்பினுலும், மிக்க பலம் உடையவளுக விரும்பினுலும், நீதிபதி, மந்திரி முதலிய உயர் பதவி களே யடைய விரும்பினுலும், வேறு எவ் வுயர்வுகளே யடைய விரும்பினுலும், அவற்றை யெல்லாம் அடையும் தகுதியைத் தர வல்லது பிரம்மசரியமே என்பதைத் திண்ணமாக உணர்க.

16. பிரம்மசரியம் என்பது என்ன ?

பிரம்மசரியம் என்னும் தொடருக்குக் கடவுள் தியானம், வேத அத்தியயனம், வேத அத்தியயனம் செய்பவனது ஒழுக்கம் எனப் பல பொருள்கள் உண்டு. உபநயன சமஸ்காரம் முடித்துக்கொண்டு, குரு குலத்தில் வசித்துக்கொண்டு வேத அத்தியயனம் முதலியவற்றைப் பயில்பவன் முற்காலத்துப் பிரம்மசாரி எனப்பட்டான். அவனது ஒழுக்கம் பிரம்மசரியம் எனப்பட்டது. அவனது ஒழுக்கமும் அதிகாலேயில் எழுதல், குரு பணிவிடை முதலியனவாகப் பல வாயினும், அவற்றுள் விந்து சம்ரட்சண விரதமே பிரம்மசரியம் என்று சிறப்பித்துச் சொல்லப்படும். தவ வாழ்க்கை, இந்திரிய நிக்கிரக (புலனடங்கி வாழும்) வாழ்க்கை யுடையவர்க்கே விந்துவைக் காப்பாற்ற முடியும். எனவே, பிரம்மசரியம், தவம், இந்திரிய நிக்கிரகம் என்பன ஒரு பொருளே உணர்த்தும் தொடர்களாம்.

17. விந்து என்பது என்ன ?

விந்து உடலில் உள்ள ஏழு தாதுக்களில் ஒன்று ; ஏழு தாதுக்களில் முக்கியமானது. இரத்தம், விந்து, தசை, கொழுப்பு, நரம்பு, உமிழ்நீர், மூளே என்பன ஏழு தாதுக்கள். விந்து என்பதற்குப் பதில் எலும்பைக்

கூறலாம். தசை எனினும் மாமிசம் எனினும் ஒன்றே. நரம்பு என்பதற்குப் பதில் தோலைக் கூறலாம். உமிழ் நீரை இரதம் என்றும் கூறுவர். ஏழு தாதுக்களைப் பற்றியும் அவற்றுள் ஒவ்வொன்று மிகுதல் குறைதல் களினால் உண்டாகும் பிணிகளைப் பற்றியும், ஒவ்வொரு தாதுவையும் வளர்க்கும் உணவுகளைப் பற்றியும் விரிவாக அறிய விரும்புபவர் யாம் எழுதிய **உணவு மருத்துவம்** என்னும் நூலைப் படித்து அறிக. இனி, பூசைக்குப் பழம் என்று சொல்லும்போது வாழைப் பழத்தையும், மந்திரத்துக்கும் வைத்தியத்துக்கும் பழம் என்று சொல்லும்போது எலுமிச்சம் பழத்தையும் உணர்த்தும். அதுபோலவே தாது என்று தனித்துச் சொல்லும்போது விந்துவையே குறிக்கும். இதனால் ஏழு தாதுக்களில் விந்து முக்கியமானது என்பது உணரப்படும். நாம் உண்ணும் உணவு முதலில் அன்னரசமாகிப் பிறகு இரத்தமாகிப் பிறகு மற்ற தாதுக்களாக மாறுகின்றது. அறுபது துளி இரத்தம் ஒரு துளி விந்துவாகின்றது என்று மருத்துவ நூலோர் கூறுவர். "விந்து விட்டையோ நொந்து விட்டையோ" என்பது ஒரு மருத்துவப் பழமொழி. விந்துவை மிகுதியாகச் செலவழிப்பவன் மிகுந்த நோய்களை அடைவான் என்பது அப்பழமொழியின் கருத்து. உடலில் எப்போது விந்து ஒரு துளியும் இன்றிச் செலவாகிவிடுகின்றதோ அப்போது உயிரே போய்விடுகின்றது. இதனை,

ஈஸ்வர வருஷம் பிறப்பதேன் ?
இருந்தாற்போ லிருந்து சாவதேன் ?
தாது போய் !

என்னும் இரு சொல் லலங்கார வினவிடை நன்கு

புலப்படுத்துகின்றது. ஈஸ்வர வருஷம் ஏன் பிறக்கிறது? தாது வருஷம் போனால் ஈஸ்வர வருஷம் பிறக்கிறது. வலிமையோடு நன்றாக இருப்பவன் ஏன் இருந்தாற் போ லிருந்து திடீரென்று சாகிறான்? எல்லாத் தாதுக்களும் நிரம்பி யிருந்தும் முக்கிய மான தாது(விந்து) சிறிதும் இல்லாமல் போய்விட்ட படியால் இருந்தாற் போ லிருந்து சாகிறான்.

தேஜஸ், சுக்லம், வீரியம் என்பன விந்துவின் வேறு பெயர்கள். தேஜஸ் என்றால் ஒளி, அழகு, புத்திக் கூர்மை என்று பொருள். விந்து குறைந்தால் உடலின் ஒளியும் அழகும் குறையும்; புத்தியும் மந்தமாம். வீரியம் ஆண்மை. விந்து குறைந்தவன் ஆண்மை யற்றவ னாகின்றான். போர் வீரனுக் குரியது ஒரு ஆண்மை. மணமகனுக்கு உரியது ஒரு ஆண்மை. விந்து குறைந்தவன் போர் வீரனாவது வீண்; அவன் மணம் செய்துகொள்வதும் வீண்.

பிரம்மசரிய வாழ்க்கை தான் தவ வாழ்க்கை. விஸ்வாமித்திரர் தவம் தேவ மாதரால் மூன்று முறை அழிக்கப்பட்டது. நான்காம் முறை தவம் செய்து அவர் மேன்மை யடைந்தார். மூன்று முறை தோற்ற அவர் வேறு சுவர்க்கத்தைச் சிருஷ்டிக்கும் ஆற்ற லுள்ள வராய் இருந்தார் என்னும் அவர் கதை, தோலாத தவத்தை — முழுப் பிரம்மசரியத்தை — உடையவன் எவ்வளவு ஆற்ற லுடையவனாய் இருப்பான் என்று நாம் நினைக்கக் காரண மாகின்றது. முழுப் பிரம்மசாரி யாகிய கலைக்கோட்டு மாமுனி வந்ததும் பஞ்சத்தால் பீடிக்கப்பட்ட கோசல நாட்டில், அதுவரை பேயாத மழை பெய்து, நாடு வள மடைந்தது. விந்து சம்ரட்சண

விரதம் — தவ வாழ்க்கை — சகல சாமர்த்தியங்களையும் வழங்கும். இதனைத் திருவள்ளுவர்,

ஒன்னார்த் தெறலும் உவந்தாரை ஆக்கலும்
எண்ணில் தவத்தால் வரும்.

என்று கூறுகின்றார். பகைவரை அழிக்கும் ஆற்றலும் நண்பரை உயர்த்தும் ஆற்றலும் தவத்தால் உண்டாகும். எனவே, தான் உயர்வது தவத்தா லாகு மென்பது தானே பெறப்படும்.

இன்பானுபவத்தால் — மாதரின்பத்தால் — விந்து கீழ் நோக்குகின்றது. மாதர் எண்ணத்தாலும்— காமத்தாலும் — விந்து வீணாகின்றது. உயர்ந்த எண்ணங்களாலும், தவத்தினாலும், பக்தியினாலும், யோகத்தாலும், ஞானத்தாலும் விந்து மேல் நோக்குகின்றது. அவர்கள் ஊர்த்துவ ரேதஸ்கள் — மேல் நோக்கிய விந்துவை யுடையார் எனப்படுவர். அவர்கள் பெருமை சொல்லுக் கடங்காது ; எழுத இயலாது.

18. விந்து நஷ்டம்

விந்துவின் பெருமையும், விந்து வீணாவதனால் உண்டாகும் சிறுமையும்—கஷ்ட நஷ்டங்களும்—உணரும் மாணவனுக்கு, அவன் விந்து நஷ்டம் உடையவனாயின் நூற்றுக்கணக்கான சந்தேகங்கள் எழுகின்றன. அவர்களில் சிலர்க்குப் பெரும் பயம் உண்டாகின்றது. அவர்கள் தம் சந்தேகங்களைப் பெரியவர்களிடம் சொல்லிப் போக்கிக்கொள்ள நாணுகிறார்கள் — அஞ்சுகிறார்கள். நன்கு உணர்த்தும் பெரியவர்களும் அரியர். சிலர்க்கு விந்து நஷ்டம் அதிக தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறது. நான் எழுதுவதைக் கருத்தாகப்

படிப்பவர் விந்து நஷ்டத்தை வெல்வார்கள் என்பதில் ஐய மில்லை. பயப்படுகிறவர்களுக்கு, "பயப்படாதீர் கள். உங்களுக்கு வேண்டுவதை நான் தெரிவிக் கிறேன். உங்கள் கஷ்டம் முழுதும் ஒழிந்து விடும்'' என்று சொல்ல விரும்புகிறேன்.

விந்து நஷ்டம் அநேக காரணங்களால் உண்டா கிறது. சிறுபான்மை இளைஞர்கள் தவற்றினாலும் உண்டாகிறது. அத் தவறுகளும் எத்தனையோ வகை. அவற்றை விவரித்து எழுதுதல் தவறு. தவறுகளை ஒழிக்கும் வழி தான் பேசத் தக்கது; எழுதத் தக்கது; அறியத் தக்கது. கிணற்றில் விழுந்தவனை, "ஏன் கிணற்றில் விழுந்தாய்? எப்படி விழுந்தாய்?'' என்று கேள்வி கேட்டு ஆராய்ந்துகொண் டிருக்க வேண்டுமா? அவன் கிணற்றிலிருந்து வெளி வருவதற்குத்தான் வழி செய்ய வேண்டும். நான் எழுதுவதைப் படித்துத் தெரிந்துகொண்டு கடைப்பிடித்தால் போதும்.

பயப்படுகிறவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு—அனு வசியமான கேள்விகளுக்கு — அளவில்லை. "விந்து நஷ்டத்தினால் உண்டாகும் அதிகமான கெடுதல் என்ன?" என்பது ஒரு வினா. உண்மையான பதிலைச் சொன்னால், அதிக பயம் தான் உண்டாகும். ''பயப் பட வேண்டாம்'' என்பதை முன்னே சொல்லிப் பிறகு என் பதிலைத் தெரிவிக்கிறேன். ''விந்து நஷ்டத்தி னால் உண்டாகாத கெடுதல் என்ன இருக்கிறது? க்ஷயரோகம் வரையில் நோய்களும், அதற்கு மேலும் கஷ்டம் இருந்தால் அதுவும் உண்டாகும். தெரிந்து கொள்ளவேண்டுவதைத் தெரிந்துகொண்டால் ஒரு ஆபத்தும், ஒரு கஷ்டமும் உண்டாகாமல் உய்ந்து போகலாம்" என்பது என் பதில்.

இளைஞன், திடீரென்று ஒரு நாள் ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்திலால் பால் உணர்வை அடைகின்றான். படிப்படியாக ஆண்—பெண்—பால் தன்மையை உணர நேராமல், திடீரென்று உணர நேர்ந்தது அவன் மனத்தில் வேகமான எண்ணங்களை உண்டாக்கி விடுகிறது. இவ் வேகமான எண்ணங்களின் கூட்டத்துக்குக் காமம் என்று பெயர். காமத்தின் தூண்டுதலும் வேகமானது; அதி வன்மையானது (the strongest urge). இளைஞன் அவ் வேகத்திலால் உந்தப்பட்டு வேகமான சில செயல்களை — அல்லது ஒரு செயலை — செய்துவிடுகிறான்; செய்துகொண்டே இருக்கிறான். விந்து நஷ்டம் அவனுக்குச் சொந்தமாய் விடுகிறது. பிறகு அவன் முயற்சி யின்றியும் விந்து நஷ்டமாகின்றது.

"காமன் எவரைத் துயர் செய்யான்?" அவன் தேவர்கள் முனிவர்கள் அனைவரையும் துன்பப்படுத்தி விட்டான். அன்பனே! "ஐயோ! நான் எம்மாத்திரம்" என்று அஞ்சற்க. காமனை எரித்தான் கண்ணுதற் கடவுள். நுதற் கண்ணிலால்—நெற்றிக் கண்ணிலால்— காமனை எரித்தான். "எனக்கு நெற்றி யிருக்கிறது. நெற்றிக் கண் இல்லையே!" "நெற்றி அறிவுக் கிடம்; புத்தி ஸ்தானம். நெற்றிக் கண் என்பது அறிவு. அறிவிலால் காமத்தை அழிக்க முடியும்." இதுவே அக் கதையின் தத்துவார்த்தம் — புதைபொருள். சிறிது சிந்திப்பாயாக; படிப்பாயாக; கேட்பாயாக. அறிவு முழுதும் அடைவாய். காமனை வென்ற வீரனாக விளங்குவாய்.

"இப்போது நான் என்ன செய்யட்டும்?" என்பது ஒரு வினா. இது சரியான வினா. "உன் தவறு ஏதாவது இருந்தால் — இப்போது செய்துகொண் டிருக்கும்

தவறு ஏதாவது இருந்தால் — அதனை உடனே விட்டு விடு. பிறகு நான் எழுதும் பிரம்மசரிய சாதனங்கள் உனக்கு உதவியாய் இருக்கும்.

பயம் நீங்குவதற்காகச் சில சொல்லுகின்றேன். விந்து நஷ்டம் தவறு செய்யாதவர்களுக்குக் கூட ஏற்படுகிறது. சிறந்த ஒழுக்கம் உடையவர்களுக்குக் கூட ஏற்படுகிறது. “கலி காலத்தில் பிள்ளைகள் கெட்டுப் போய்விட்டார்கள்” என்று சில பெரியோர் பேசுவர். உபநிஷத் காலத்திலேயே — எத்தனையோ ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே — சிறந்த ஒழுக்கமுள்ள பிரம்ம சாரிகளுக்கும் விந்து நஷ்டம் இருந்திருக்கிறது. விந்து நஷ்டம் ஏற்பட்டால், “ஹிரண்மயேண பாத்ரேண...” என்று ஆரம்பிக்கும் மந்திரத்தை முறைப்படி உச்சரித்துக்கொண்டு மறுநாள் முழுவதும் பட்டினி இருக்க வேண்டும் என்று உபநிஷத்து கூறுகின்றது. இந்த ஒரு ஒழுக்கத்தை — ஆசரணையை — ஆராய்ந்தாலே நாம் அநேக விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஒன்று திண்ணமாய்த் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். விந்து நஷ்டத்தைப் பற்றி, “அது கிடக்கிறது” என்று அசட்டையாய் இருந்துவிடக் கூடாது. உடல் வலிமை யுடைய சில இளைஞர்கள் அங்ஙனம் அசட்டையாய் இருக்கின்றனர். தவறுகளை மேன் மேலும் வளர்ப்பவரும் உளர். அவர்கள் உடல் வலிமையால் இப்போது கெடுதல் ஒன்றையும் அடைவதாக அறியாராயினும், தம் முப்பது வயதுக்கு மேல் கெடுதல்கள் உண்டாவதை அறிவர். அப்போதும் அக் கெடுதல்கள் பல வருஷங்களாகத் தாம் அசட்டை செய்த விந்து நஷ்டத்தினால் உண்டானதாக அறியாமலும் இருப்பர். வைத்தியர்கள் நோய்க்கு மருந்து

கொடுக்கிருர்களே யன்றி எந்த நோயைப் பற்றியும் " இது விந்து நஷ்டத்திஞல் உண்டானது " என்று சொல்லுவ தில்லே.

இரவில் தூங்கும்போது விந்து நஷ்டமாய்விடு கிறது இது ஒரு மாதத்திற் கொரு முறை இரண்டு மாதத்திற் கொரு முறை ஏற்பட்டால் பரவா யில்லே. அதுவும் தடுக்கத் தக்கது தான். சிலர்க்கு வாரத்துக்கு ஒரு முறையும் வாரத்திற்கு இரு முறையும் கூட விந்து நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. அதஞல் உடல் பலவீன மடை வதும், தாடை ஒட்டிக் குழி விழுந்து முகம் அழகிழப்ப தும் நன்ருகத் தெரியும். இவர்கள் மிக முயன்று நன்மை யடைய வேண்டும். சில பல வசதியுடைய பணக்காரப் பிள்ளேகளுக்குப் பலவீனமும் தோன்றுவ தில்லே; கன்னத்தில் குழி விழுவதும் இல்லே. அவர் கள் அப்போதப்போது ஏற்படும் நோய்களேப் போக்கிக் கொள்ளுகின்றனர் ; அடிக்கடி ஏதாவது பலந் தரும் மருந்துகளேயும் (tonics) கொள்ளுகிருர்கள். ஆஞல் விந்து நஷ்டத்திஞல் உண்டாகும் கெடுதலே யார் போக்குவது ? அக் கெடுதல் அவர்கள் உடலில் யாருக் கும் தெரியாமல் அதிகரித்துக்கொண்டேபோய்ப் பிறகு பெருத்த நஷ்டத்தையும் கஷ்டத்தையும் தருவதன்றி, இருந்தாற் போ லிருந்து—திடீரென்று—சாதலேயும் தரு கிறது. விந்துநஷ்டக் கெடுதல்களே வைத்தியத்திஞல் போக்குவது அரிது என்பதையும், தம்மைத் திருத்திக் கொள்வதால் போக்குவது எளிது என்பதையும் விரி வாக எம் **உணவு மருத்துவம்** என்னும் நூலில் எழுதி யிருக்கின்ருேம். அடுத்து நாம் விவரமாக எழுதும் பிரம்மசரிய சாதனங்கள் எல்லாம் விந்து நஷ்டத்தைத் தடுக்கும் சாதனங்கள் என்றும், உண்டான நஷ்டத்தை

ஈடு செய்யும் சாதனங்கள் என்றும் திண்ணமாக உணர்ந்து, படித்து, அறிந்து, அனுசரித்துப் பெரு நன்மை அடைவீர்களாக.

19. பிரம்மசரிய சாதனம்

விந்து சம்ரட்சண விரதமே பிரம்மசரிய மென்றும் அதன் பெருமைகள் எவை யென்றும் உணர்ந்த நன் மாணவனுக்கு, "நான் ஆயுள்வரை பிரம்மசாரியாய் இருப்பேன்" என்று ஒரு நல்ல எண்ணம் தோன்றும். விந்து சம்ரட்சண சாதனங்கள் எவை என்ற வினு எழும். பிரம்மசரிய சாதனங்கள் சிலவற்றை இதோ தருகின்றேன். பின்னர் அவற்றுள் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் விவரமாக எழுதுவேன். அன்பர்கள் அவற் றைப் பற்றி அறிஞரைக் கேட்டும் அரிய நூல்களைப் படித்தும் அதிகம் அறிவார்களாக.

1. காலை நான்கு மணிக்கு விழித் தெழுதல்.
2. உடற் பயிற்சி செய்தல்.
3. குளிர் நீரில் முழுகுதல்.
4. சந்தியா வந்தனம்.
5. மலச் சிக்கல் பிரம்மசரியத்தின் பகை என நன்ருக அறிந்து, உணவு நியமம் முதலியவற் ருல் அது தன்னை அணுகாதவாறு காத்தல்.
6. மாலை இடுப்பு வரை குளிர் நீரில் குளித்தல்.
7. காபி, காரம், அதிக புளி, அதிக உப்பு, மாமி சம் நீக்கல்.
8. படுக்க மூன்று மணி நேரத்துக்கு முன் உண்ணுதல்.

9. பகலில் உறங்காமை.
10. இடப் பக்கம் ஒருக்களித்துப் படுத் துறங்குதல்.
11. காலை குளிர் நீர் குடித்தல்.
12. சீரணக் கருவிகளை அளவான உணவு கொள்வதாலும் சர்வாங்க ஆசனம் முதலியன பயின்றும் சரியாக வைத்தல்.
13. கோவணந் தரித்தல்.
14. படுக்கும் முன் சிறுநீர் கழித்தல்.
15. சங்கீதம், நாட்டியம், சினிமா, நாடகம் நீக்கல்.
16. நல்லோர் நட்பு, நன்னூல் பயிலுதல்.
17. மாதரைத் தாயாகப் பாவித்தல்.
18. உயர்ந்த நோக்கத்தோடு கூடிய தொண்டில் மூளையையும் முயற்சியையும் செலுத்துதல்.
19. யோக நூலிற் கூறப்படும் இமயம், நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம் என்னும் முதல் நான்கு அங்கங்கள்.
20. குரு பணிவிடை.

20. காலையில் எழுதல்

ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலால் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப் படும்.

எது உயர்வு தரும் என்ற வினவுக்கு ஒழுக்கம் உயர்வு தரும் என்பது வள்ளுவர் பதில். ஒழுக்கம், வைகறைத் துயிலெழுதலில் தொடங்கி இடக்கை கீழிருக்க ஒருக்களித்துப் படுத்தலில் முடிகிறது. அதிகாலையில் சூரிய உதயத்துக்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு

முன் — காலை நான்கு மணிக்கு — விழித்து எழுதல் வேண்டும். குறைந்தது ஐந்து மணிக்காவது எழுந்து விட வேண்டும். அதிகாலை எழுபவருக்கு மலம் போய் விடுகிறது; இரத்தம் சுத்தமாகிறது; நோய்கள் வருவ தில்லை; புத்தி தெளிவாக இருக்கும்.

சீக்கிரம் படுத்துச் சீக்கிரம் எழுந்திருக்க வேண்டும். "Go (to bed) with the lamb and get with the lark" "ஆட்டுக்குட்டி உறங்கத் தொடங்கும் போது நீயும் உறங்கத் தொடங்கு; வானம்பாடி விழித்துக் கொள்ளும்போது நீயும் விழித்துக்கொள்" என்பது ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி. காலையில் இயல்பாக எழுந் திருக்க முடியாத குளிர் நாட்டினரும் அதிகாலை எழு வதன் பயனை நன்குணர்ந் திருக்கின்றனர். குளிர் நாட் டினருக்கு அதிகாலை எழாமையால் கெடுதல் உண்டாவ தில்லை. நம் இந்தியா போன்ற—தமிழ் நாடு போன்ற —வெப்ப நாட்டினருக்கு அதிகாலை எழாமையால் கெடுதல் உண்டாவது திண்ணம். அதிகாலை எழாமை யால் மலச் சிக்கல் உண்டாகிறது என்பதும் அதன் கெடுதல்களும் தனியாக எழுதப்படும். அதிகாலை எழாமை விந்து நஷ்டத்துக்குக் காரண மாகிறது என்பது மட்டும் ஈண்டு விவரிக்கப்படும்.

உறக்கத்தில் விந்து நஷ்டமாவது இரவில் முன் நேர உறக்கத்தில் பெரும்பாலும் நிகழ்வ தில்லை. பின் நேர உறக்கத்திலேயே பெரும்பாலும் நிகழ்கிறது. முன் நேரத்தில் ஒருக்களித்துப் படுத்து உறங்குபவன் கூட, இரவின் பின் நேரத்தில் உண்டாகும் ஆழ்ந்த உறக்கத் தினால் மல்லாந்து படுத்து உறங்குகின்றான். இவ் வாறு மல்லாந்து படுத்து உறங்குவதும் விந்து நஷ் டத்துக்குக் காரண மாகின்றது. பிரம்மசாரிக்கு உறங்

கும்போதுகூட உடல் தன் வசத்தில் (under control) இருக்க வேண்டும். மல்லாந்து படுத் துறங்குவது உடல் தன் வசத்தில் இல்லை என்பதை உணர்த்து கிறது; நரம்பு பலகீனம் - நரம்புகள் தன் வசத்தில் இல்லாமை—தொடங்கியதற்கும் இஃது அறிகுறியாம். மல்லாந்து படுத்த நிலையில்தான் விந்து நஷ்டம் உண்டாகிறது. எனவே, அதிகாலையில் எழுவதையும், ஒருக்களித்து—இடக்கை கீழிருக்கப் — படுப்பதையும் பழகி வெற்றி பெற்றால் விந்து நஷ்டத்தை ஒழித்து விடலாம்.

இரவு உண்ட உணவு சீரணமாகி — சிறு குடலைக் கடந்து — மலம் பெருங் குடல் வந்து அடையும் சமயம் அதிகாலையாம். அச் சமயம் மூத்திரப் பையிலும் சிறு நீர் வந்து நிரம்பி யிருக்கும். பெருங் குடலாகிய மலப்பை, மூத்திரைப்பை, ஜனன இந்திரியம் இவை ஒன்றற் கொன்று சமீபத்தி லிருக்கின்றன. உடலில் எந்தச் செயல் நிகழ்வதற்கும் இரத்தம் வரவேண்டும். நடந்தால் கால்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் வரும். படித் தால், ஆலோசனை செய்தால் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் வரும். உணவு சீரணமாகும்போது வயிற்றுக்கு இரத்த ஓட்டம் வரும். மலக் குடலும் மூத்திரப் பையும் நிரம்பி யிருக்கும் போது, மல மூத்திரங்களை வெளிப்படுத்தும் வரை அவ்விடங்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் வரும். அந்த இரத்த ஓட்டம் அடுத்திருக்கும் ஜனன இந்திரியத்துக் கும் செல்லும். இரத்த ஓட்டம் செல்லுமிடங்களில் சுறுசுறுப்பு உண்டாம். ஆதலின், அப்போது ஜனன இந்திரியத்தில் சுறுசுறுப்பு உண்டாகவே விந்து நஷ் டம் உண்டாகிறது. இந்தச் சுறுசுறுப்பு நரம்புகளின் மூலம் மூளைக்கு எட்டினால், பாலுணர்ச்சி தோன்றி,

களுக் காண்பதோடு விந்து நஷ்டம் உண்டாகிறது. அதிக ஆழ்ந்த நித்திரை முதலிய ஏதாவது காரணத்தால் சுறுசுறுப்பு மூளைக்கு எட்டாதபோது கனு இன்றியே விந்து நஷ்டம் உண்டாகிறது. இவ்விதம் நிகழும்போது உடல் மல்லாந்த நிலையில் தான் இருக்கிறது.

இப்படிக் கீழ் உறுப்புக்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் செல்லும் அதி காலையில் விழித்துக் கொண்டால் — விழித்துக்கொண்டு ஏதாவது உடற் பயிற்சி செய்தால் — மல மூத்திரங்கள் கழிந்து உடல் சுத்தமாகிறது கீழ் உறுப்புக்களுக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தினுல் உண்டாகும் சுறுசுறுப்பு ஜனன இந்திரியத்தைப் பாதிப்ப தில்லை. ஒரு வேளை பாதித்தாலும் மாணவன் உடற் பயிற்சி முதலியவற்றில் கருத்தைச் செலுத்துவதால் கெடுதல் நிகழ்வ தில்லை. ஆனுல் அப்போது விழித்துக்கொண்டு சோம்பலாய் இருப்பவர் மூளையில் தவருன எண்ணங்கள் தோன்றி விந்துவை வெளிப் படுத்தத் தூண்டி விடும். சோம்பல் பல கெட்ட எண்ணங் களுக்குக் காரணமன்றே! Idle man's brain is the devil's work-shop.

சீக்கிரம் படுப்பவர் தான் அதிகாலையில் எழுந்திருக்க முடியும். அதனுல் அதிகாலை எழுவதற்காகச் சீக்கிரம் படுக்க வேண்டும். இரவு ஒன்பது மணிக்குப் படுக்காதவர் காலை நான்கு மணிக்கு எழுதல் முடியாது. இளைஞர்க்கு ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரம் தூக்கம் வேண்டும். எட்டு மணி நேரமும் தூங்கிக் காலை நான்கு மணிக்கும் எழ வேண்டுமாயின் மாலை எட்டு மணிக்குத் தூங்க வேண்டும். அவ்வளவு சீக்கிரம்

தூங்குவது தவருகாது; அதிகாலையில் எழாமையே தவருகும்.

. மாலை எட்டு மணிக்கு உறங்கச் செல்லுபவன் மாலை ஆறு மணிக்கு உணவு உண்ண வேண்டும். சிறந்த பிரம்மசாரிகள் சூரியன் மறைந்த பிறகு உண்பதில்லை என்று விரதம் வைத்துக்கொண் டிருக்கிருர்கள். மகாத்மா காந்தியடிகளும் அவ்வாறு உணவு கொண்டார். உண்ட உடனே படுக்கக்கூடாது. அதனல் பல கெடுதல்கள் உண்டாகின்றன. அவ்வளவு சீக்கிரம் உண்ணவும் உறங்கவும் முடியாதவர், உணவுச் சீர்திருத்தம் முதலியவற்ருல் உடலைத் தூய்மையாகவும் இலேசாகவும் வைத்துக்கொண்டு, ஏழு மணி நேரம் அல்லது ஆறு மணி நேரம் தூங்கினல் போதும் என்ற நிலைக்கு வரவேண்டும். வேறு — உணவு முதலிய — சீர்த்திருத்தங்களைப் பயிலாது உறக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுதலும் தகாது. உறக்கம் குறைவதனுலும் கெடுதல்கள் உண்டாகும் ஆதலின்.

ஏதாவது நோயினல் அதிகம் சாப்பிட்டு அதிகம் உறங்க வேண்டிய அவசியம் சிலர்க்கு ஏற்படுகிறது. அவர்கள் மாத்திரம் சூரிய உதயத்திற்குப் பின்பே— காலை ஆறு மணிக்கு மேல் - விழித் தெழுக. ஆரம்ப க்ஷயம் உடைய பையன் ஒருவன் என்னிடம் உணவு மருத்துவம் கேட்க வந்தபோது, அவனுக்கு உணவு மருத்துவம் சொல்லு முன், அவன் "மாலை ஒன்பது மணிக்குப் படுத்துக் காலை ஆறு மணிக்கு எழுவதாக— அதிக நேரம் தூங்குவதாக — வாக்களித்தால் தான் உணவு மருத்துவம் கூறுவேன்" என்றேன். அருகிலிருந்த மாணவர், "ஏன் சார், அவனை மாத்திரம் சூரிய உதயத்துக்குப் பின் எழச் சொல்லுகிறீர்கள்?"

என்று கேட்டனர். நான், " அது அவனுக்குத் தனி விதி. உங்களுக்கெல்லாம் வேறு பொது விதி " என்றேன்.

"இதெல்லாம் நடக்கிற காரியமா ?" என்றால், "ஒருவன் உயர் வடைவது—நன்மை யடைவது—சுலபமா ?" என்பேன். " எட்டு, ஒன்பது மணிக்குத் தான் சாப்பிட முடியும்; பத்து, பதினேரு மணிக்குத் தான் உறங்க முடியும்; எனக்கு உய்யும் வழி கூறுங்கள் " என்று கேட்பவர் உளர். சரி, கடிகாரத்துக்கு அலாரம் — மணி யடிக்கும்படி — வைத்தாவது, யாரை யாவது எழுப்பும்படி ஏற்பாடு செய்தாவது காலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்துவிடுங்கள். உடற் பயிற்சி, மல ஜலங் கழித்தல், பல் விளக்குதல் முடித்துப் பிறகு படித்தல் அல்லது எழுதுதல் பயில்க. தூங்கிய தூக்கம் போதவில்லை எனில் தூக்கம் வரும். அப்போது ஒரு மணி நேரம் தூங்கி, பிறகு விழித்து, குளிப்பது முதலியன செய்க. அப்போதும் இரண்டாவது தூங்கும்போது ஒரு மணி நேரத்துக்கு அதிகமாகத் தூங்குதல் பொருந்தாது. குளித்த பிறகு தூங்கவே கூடாது. இவ் வொழுக்கம் இரண்டாந்தரமாக கொள்ளத் தக்கது. இதனுல் அதிகாலை எழுதலினுலாம் பயனையும் ஓரளவு பெற முடிகிறது. விந்து நஷ்டத்தை வெல்லவும் முடிகிறது. மற்றைச் சாதனங்களையும் கவனிக்க.

21. கடவுள் வணக்கம்

கடவுள் வழிபா டின்றி மக்கள் வாழ்க்கை சிறப்படைதல் இல்லை. மாணவன் எந்த மதத்தை அனுசரிப்பவனுகவாவது இருக்கட்டும். அவன் அந்த தன்

மதப்படி கடவுள் வழிபாடு செய்யவேண்டும். கடவுள் வழிபாட்டினுல் மனம் அமைதி யடைகின்றது. மன அமைதியினுல் மனத்தின் ஆற்றல் மிகுதியாகின்றது. ஆற்றல் பெற்ற மனம் கல்வியை உயர்ந்த வகையில் கற்பதற்குத் துணையாம். வாழ்க்கை முழுதும் சிறந்ததும் அருமையானதும் ஆகிய செயல்களைச் செய்து முடிப்பதற்கும் துணையாவது கடவுள் வழிபாட்டினுல் பெற்ற மன ஆற்றலாம். வாழ்க்கையில் நேரும் துன்பங்களைத் தாங்கும் வல்லமை தருவதும் கடவுள் வழிபாடேயாம். கவலைகளை ஒழிப்பதும் கடவுள் வழிபாடே.

தனக்குவமை இல்லாதான் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது.

மனிதன் அறிவினுல் உயர உயர அவன் செய்யும் கடவுள் வழிபாடும் உயர்ந்த தரம் உடைய தாகின்றது. அதனுல் தாழ்ந்த படியில் இருப்போர் செய்யும் வழிபாடு தள்ளத் தக்க தாகாது. தந்தை கண்மூடி மவுனியாகிப் பிரமத்தியானம் செய்கிற வீட்டில் ஏழு வயது மகன் விநாயக பூஜையைச் செய்யத்தான் முடியும். எந்த மதத்தினையும், எந்த மதத்தின்படியாவது செய்யும் கடவுள் வழிபாட்டையும் நீ குறை கூருதே. நீ செய்யும் கடவுள் வழிபாட்டை இன்னும் அதிக நேரம் செய்ய முடியுமா? இன்னும் மன ஒருமையுடன் செய்ய முடியுமா? இன்னும் சிறந்த வகையில் செய்ய இயலுமா? என்று ஆராய்க. இப்போது நீ செய்து கொண்டிருக்கும் கடவுள் வழிபாட்டை விட்டுவிடாதே. மாணவ பருவத்தினர் எவ்வாறு கடவுள் வழிபாடு செய்யலாம் என்பதை யாம் எழுதிய **வாழ்க்கையில் உயரும் வழி** என்னும் நூலினைப் படித்து அறிக.

நம் முன்னோர் வேத அத்தியயனத்தில் தகுதியுடைய மூவருணத்தாரும் உபநயன சம்ஸ்காரத்துக்குப் (பூணூல் தரித்தல்) பிறகு வேத அத்தியயனம் செய்யுமாறு விதித்தனர். உபநயனத்துக்குப் பிறகு பிரம்மசாரி தினம் மூன்று வேளை சந்தியா வந்தனம் செய்யுமாறும் பணித்தனர். சந்தியாவந்தன மாவது பிராணுயாமம் செய்துகொண்டே காயத்ரி மந்திரம் ஜபித்தல். ஐந்து வயது அல்லது ஏழு வயதிலிருந்து நாடோறும் மூன்று வேளை பிராணுயாமமும் காயத்ரி ஜபமும் செய்து வரும் இளைஞன் எவ்வளவு உடல் நலமும் மனநலமும் பெற்றவனுக விளங்குவான் என்பது பிராணுயாமத்தின் பெருமையையும் மந்திர ஜபத்தின் பெருமையையும் நன்கு ஆராய்பவர்க்கே தெரியும். அம்மம்ம ! அவன் சிறு யோகியாகவே விளங்குவான். இப் பழக்கத்தை நன்கு பயின்ற பரம்பரையின் வழியில் பிறந்த இளைஞர்கள், தாம் சந்தியா வந்தனம் பயிலாதவராயினும் இப்போது சிறந்த அறிவாற்றல் பெற்று விளங்குகின்றனர். பிராணுயாமத்தால் ஆரோக்கியமும், உயிர் ஆற்றலும், இருதய பலமும், மன அமைதியும் நன்கு பெறப்படுகின்றன. மந்திர ஜபத்தால் மன அமைதியும், மன ஆற்றலும், தேவதைகளின் அருளும் உண்டாகின்றன. உபநயன சமஸ்காரம் பெற்றுச் சந்தியா வந்தனம் செய்யவும் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்ட மாணவர் இவ்விரண்டினையும் செய்யும் முறையை நன்கு கேட்டறிந்து செய்து பெரும் பயன் கொள்க. மற்ற மாணவர், நான் **வாழ்க்கையில் உயரும் வழி** என்னும் நூலில் கூறியவாறு கடவுள் வணக்கமும் இந்நூலில் பிராணுயாமம் என்னும் தலைப்பில் கூறியவாறு பிராணுயாமமும் பழகுக.

22. உடற் பயிற்சி

வாழ்க்கையில் புற வாழ்வில் ஈடுபடுவது—ஈடு கொடுப்பது—உடல் ; அக வாழ்வில் ஈடுபடுவது—ஈடு கொடுப்பது—உளம். வாழ்க்கை சிறக்க வேண்டுமா யின் உடலும் உளமும் உறுதியாய் இருக்க வேண்டும். உடற் பயிற்சி யின்றி உடல் உறுதி பெருது. உளப் பயிற்சி யின்றி உளம் உறுதி பெருது.

உடல் உழைப்பு வேறு. உடற் பயிற்சி வேறு. உடல் உழைப்பு உடையவர்கள் உடற் பயிற்சி செய் யாவிட்டால் பெருந் தவ ருகாது. அவர்களும் வழக்க மான தங்கள் உழைப்பில் ஈடுபடாத உறுப்புக்களுக் குப் பயிற்சி தந்து உடலின் எல்லா உறுப்புக்களையும் உரமாகவும் அழகுடையனவாகவும் வைத்துக்கொள்ளு தல் நன்றே. உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள் தாம் வலிமை யுடையவர்களாய் இருத்தற் பொருட்டும், தங்கள் வேலைகளை யெல்லாம் நன்கு செய்துகொள்ளும் திறம் உடையவர்களாய் இருத்தற் பொருட்டும், நோய் இன்றி வாழ்தற் பொருட்டும், வெயிலும், மழையும், பனியும், குளிர் காற்றும் தம்மைத் தாக்கினும் தாம் சளைக்காமல் தம் வேலைகளில் ஈடுபடும் திறம் உடைய வர்களாய் இருத்தற் பொருட்டும் தினம் காலையும் மாலையும் உடற் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

உபயோகப்படுத்தப்படும் இரும்பு பளபளப்பாக இருக்கும். சும்மா இருக்கும் இரும்பு துருப்பிடித்து அழிந்து விடும். பயிற்சி பெறும் உடல் நோய் இன்றி அழகு பெற்று நெடு நாள் வாழும். பயிற்சி யில்லாத உடல் சோம்பி, கூனி, குறுகி, வலி வற்றதாய், அழ கிழந்து, நோய் கொண்டு, சீக்கிரம் அழிந்துவிடும்.

காளை போல் நடக்க வேண்டாவா? கால் தேய்த்துக் கிழவன் நடையா நடப்பது? நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டாமா? கூனிட்டுக் குரங்கு போலவா உட்காருவது? இடுப்பு வலிமை இருந்தாலன்றோ நிமிர்ந்து உட்கார முடியும்!

காலையும் மாலையுமே உடற் பயிற்சிக்கு உரிய நேரங்கள். காற்று வீசும் இடத்திலேயே உடற் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். வியர்வை கொட்டும் வரை உடற் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். கிரிக்கெட்டு, கால் பந்து (foot ball) முதலிய மேலை நாட்டு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது உடற் பயிற்சியாகக் கொள்ளப்படுமாயினும், அவற்றில் ஈடுபடுவதற்குக் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை உள்ள நண்பர்கள் வேண்டும்; விசாலமான இடமும் வேண்டும். ஆதலின் அவை தினம் பயில முடியாதவையாய்த் தான் இருக்கும். அவற்றில் ஈடுபட வேண்டாம் என்பது எமது கருத் தன்று. தொடங்கிய நாளிலிருந்து தன் வாழ் நாள் முழுவதும், தன் வீட்டி லன்றித் தான் வெளியூர் சென்றிருந்தால் அவ்விடத்திலும், தடை யின்றிப் பயிலக் கூடிய சில உடற் பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்வது நன்று. அப்படிப்பட்டவை தண்டால், பஸ்கி, தோப்புக் கரணம், டம் பெல்ஸ் (dumb bells), ஜோடி, கர்லா, செந்துலா, பல வகை யோகாசனங்கள் முதலியன. இவற்றைப் பயில்வதற்கு அதிக இடம் வேண்டுவதில்லை; பிறர் உதவியும் வேண்டுவ தில்லை. இவற்றில் முதல் மூன்று பயிற்சிகளுக்குக் கருவிகள் கூட வேண்டா. இடமும் ஒருவன் படுத்துக்கொள்ளும் இடமே போதும்.

பண வசதி உடையவர்கள் குதிரை சவாரி செய்தல் போன்றவற்றை உடற் பயிற்சியாகக் கொள்ளலாம். இரு நண்பரிருந்தால் மல் யுத்தம் பழகலாம்.

சிலம்பம் பயிலுதல் சிறந்த உடற் பயிற்சி மாத்திரம் அன்று. அது உள்ளத்துக்கும் அதிக தைரியத்தைக் கொடுக்க வல்லது. கை கால் முதலிய உறுப்புக்களின் லாவகம் (எளிதில் இயங்கும் தன்மை) சிலம்பம் பழகுவதினுல் உண்டாவது போல வேறு எதனுலும் உண்டாகாது. சிலம்பம் பழகுபவர், தம் வீரத்தினுல் உரிய சமயத்தில் தம் குடும்பத்துக்காவது, பிறர்க்காவது, நாட்டுக்காவது உயிர் கொடுக்க வல்லவராய் இருப்பர். சிறிது காரணத்தால் அல்லது காரணமின்றிப் பிறரைத் தட்டுபவர்—தம் கைவரிசை காண்பிப்பவர்—சோதாக்கள். உரிய சமயத்தில் உயிர் தர வல்லவர்கள் வீரர்கள். ஆங்கில அரசாங்கத்தினர் சிலம்பம் பயில்பவரைக் கண்காணித்து வந்தனர்; அதாவது அவர்கள் யாராவது சிறிது தவறு செய்து அகப்பட்டால் தண்டிப்பது மட்டுமன்றிக் குற்றம் செய்பவர் வரிசையில் அவர்கள் பெயரைச் சேர்த்து விடுவதையும் கையாண்டனர். அதனுல் சிலம்ப வித்தை குடியரிடமும் ஒழுக்கங் குறைந்தவரிடமும் சேர்ந்தது. மரியாதை யுள்ளவர் அதனைப் பயில்வதை விட்டனர். சுதந்திர இந்தியாவில் மாணவர் சிலம்பம் பயின்று வீரர்களாகத் திகழ்வார்களாக. மேலும் பீடி, சிகரெட்கூட உபயோகிக்காமலும், தம்மை இகழ்பவரைத் தாக்காமலும், பொது நன்மைக்கே உடல் பலத்தை உபயோகித்தும், சிலம்பம் நல்லவர்கள் பழகும் வித்தை என்னும் கருத்தை உண்டாக்கி நிலவுமாறு செய்வார்களாக.

நீந்துதல் இன்னொரு வகையில் சிறந்த உடற் பயிற்சி. அது எல்லா அவயவங்களுக்கும் பயிற்சி தருகிறது; லாவகமும் தருகிறது; உடலுக்கு அழகு தருகிறது; நீரில் இருப்பதால் அதிக நேரம் பயின்றாலும் உடலுக்கு இளைப்பு உண்டாவதில்லை.

உடற் பயிற்சி பொதுவாக எல்லாரும் இளைஞன் முதல் இனிச் சில நாளில் இறக்கும் முதியோன் வரை செய்தற்குரியது. எனினும் பிரம்மசாரிகளுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. உடல் அசைந்தால் உடலுறுப்புக்கள்—வெளி உறுப்புக்களும் உள் உறுப்புக்களும்—அசைகின்றன; சீரண வேலைக்குரிய குடலசைவும் (peristalsis action) ஏற்படுகிறது. படிக்கிறவர்கள், எழுதுகிறவர்கள், உட்காந்தே வேலை செய்பவர்கள், மாணவர்கள் முதலியவர்களுக்கு உடலசைவு இல்லாமையால் குடலசைவும் இல்லையாக, சீரணம் குறைந்து, மலச் சிக்கலும் ஏற்படுகிறது. மலச் சிக்கல் பிரம்மசரியத்தின் பகை என்பது முன்னர்க் கூறப்பட்டுளது. மலச் சிக்கலை ஒழிக்கும் சாதனங்கள் பல உளவெனினும், குடலசைவே இயல்பான சாதனமாம். குடலசைவு உள்ளவர்க்கு மலச் சிக்கலே ஏற்படுவதில்லை. இந்த இயல்பான குடலசைவைப் பெறுதற்கு மாணவரும் மற்றவரும் உடற் பயிற்சியைத் தினம் இரு வேளையும் பயில்வாராக.

உடற் பயிற்சிக்குத் தினம் ஒரு மணி நேரம் செலவழிப்பது போதும். மாணவர் செய்ய வேண்டும் வேறு வேலைகள் இருக்கின்றன அல்லவா? உடற் பயிற்சியை அதிகம் கவனித்து மற்ற வேலைகளைச் செய்யாமல் விட்டு அவற்றில் தோல்வி யுறுதல் தகாது.

"எவ் வகையாகவும் உடற்பயிற்சி செய்ய நேரமே இல்லை; எனக்கு அவ்வளவு வேலையிருக்கிறது" என்று உண்மையே கூறும் உத்தியோகத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் நடுத்தர வயதினரும், கிழவரும், சீரணத்துக்கும், மலச் சிக்கல் நீங்குவதற்கும் இயற்கைச் சாதனமாகிய இக் குடலசைவைப் பெறும் பொருட்டு, அடி வயிற்றுப் பயிற்சி என்னும் ஒரு பயிற்சியை, யாம்எழுதிய உணவு மருத்துவம் என்னும் நூலில் எழுதி யிருக்கின்றோம். அதனைப் படிக்கும் இளைஞர்கள் பிரம்மசரியத்தின் பகை யாகிய மலச் சிக்கல் போக்க அடிவயிற்றுப் பயிற்சி போதுமே என்று நினையாமல் உடற் பயிற்சியை நிரம்பச் செய்வார்களாக. முப்பது வயதில் எத்தனைப்பேர் நரம்பு பலகீனம் (nervous debility) உடையவர்களாக, வாழ்க்கைக்குத் தகாதவர்களாக இருக்கின்றனர். உடற் பயிற்சி தினம் செய்பவருக்கு நரம்பு பலகீனம் வருமா? நரம்பு பலகீனத்தைப் போக்கவும் உடற் பயிற்சி யன்றி வேறு சாதனம் உண்டா?

23. நிற்றல், இருத்தல், கிடத்தல்

ஒழுக்கத்தின் ஒவ்வொரு நுட்பமும் பிரம்மசரியத் துக்கு உதவியாகின்றது; ஒவ்வொரு நுட்பம் தவறுவதும் விந்து நஷ்டத்துக்குக் காரண மாகின்றது. நிமிர்ந்து நிற்றல் வேண்டும். நிமிர்ந்து நடத்தல் வேண்டும். முக்கியமாக நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். நிமிர்ந்து உட்காருவதில் வெற்றி பெறுவதற்காக நடக் கும்போதும் நிற்கும்போதும் கூட நிமிர்ந்திருந்து பழக வேண்டும். நகரப் பாதுகாவ லதிகாரி யொருவர் (Police Inspector) நிற்பதும் நடப்பதும் அழகாக

வில்லையா ? உடற் பயிற்சி செய்து பெற்ற வலிமை யால்—இடுப்பு வலிமையால்—அவர் நிமிர்ந்து நிற்கிறார் ; நிமிர்ந்து நடக்கிறார். ஒரு பிரம்மசாரி தன்னால் நிமிர்ந்து உட்கார முடிய வில்லை யெனின், தோப்புக் கரணம், பஸ்கி முதலியன செய்து இடுப்பு வலிமையைப் பெற வேண்டும். எல்லாக் கோயில்களிலும் உள்ள கடவுளர் உருவங்கள் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துள்ளன. சுவாமி விவேகாநந்தர், ஜவகர்லால் நேரு முதலியவர்கள் நிற்கும் நிலையினையும் உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையினையும் நோக்குங்கள். நிமிர்ந்திருத்தல் அழகையும் வசீகரத்தையும் தரவில்லையா ?

கூன்போட்டு வயிறு சுருங்கி உட்காரும்போது ஜனனேந்திரிய உறுப்பின் அருகில் உள்ள அடிவயிறு முதலிய பகுதிகள் அழுத்தப்படுகின்றன. அதனால் அவ்விடத்து இரத்த ஓட்டமும் சுறுசுறுப்பும் அதிகரிக்க மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. நிமிர்ந்து உட்காரும்போது இவை நிகழ்வ தில்லை; மனத்திலும் தூய எண்ணங்களே உண்டாம். சில நாள் காலையில் கூனிட்டு உட்கார்ந்தும், சில நாள் காலையில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தும், இருபது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் ஈண்டு நான் கூறிய உண்மைகளைத் தாமே நேரில் அறிந்துவிட முடியும். தினம் தியானம் பழகுவார்க்கு இந்த உண்மை நன்கு தெரியும். அவர்கள், தாம் நிமிர்ந்து உட்காரும்போது மனம் கடவுளிடம் தொடர்ந்து செல்வதையும், கூனிட்டு அடிவயிறு சுருங்கி உட்காரும்போது மனம் தாழ்ந்த எண்ணங்களில் சென்று அலைவதையும் நன்கு உணர்வர்.

எவ்வளவு நேரம் நிமிர்ந்து உட்காருவது என்பது ஒரு கேள்வி. பழகிவிட்டால் நிமிர்ந்து உட்காருவது

இயல்பாய்விடும். பிறகு அதில் கஷ்டம் ஒன்றும் தோன்ருது. நிமிர்ந்து உட்காந்திருக்கும்போது கஷ்டமாகத் தோன்றினல் சிறிது படுத்துக்கொள்ளலாம். அப்போதும் சாய்வு நாற்காலியில் (easy chair) படுத்தல் கூடாது. பிரம்மசாரி சாய்வு நாற்காலியில் எப்போதும் உட்காரக் கூடாது. சாய்வு நாற்காலியைக் கிழவர்களும், நோயாளிகளும், சோம்பலாய் இருப்பவரும் தான் உபயோகப்படுத்தலாம்.

பிரம்மசரியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு ஒருக்களித்துப் படுத்தல், மல்லாந்து படுக்காமலிருத்தல் மிக மிக அவசியம். மல்லாந்து படுத்த நிலையில் தான் முதன் முதலில் விந்து நஷ்டம் ஏற்படுகிறது; பிறகும் மல்லாந்து படுத்திருக்கும்போது தான் ஏற்படுகிறது. ஒருக்களித்துப் படுத்திருக்கும்போதும் விந்து நஷ்டம் ஏற்படுகிற தெனின் அவனுடைய நிலை மிகவும் மோசமானதே. அவன் மிகப் பலகீன மடைந்திருக்கின்ருன். இதைத் தெரிந்து மல்லாந்து படுக்காமலிருப்பதற்குச் சிலர் முயற்சி செய்கிருர்கள். எதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமோ அதைத் தெரிந்துகொள்ளாமையால் அவர்கள் முயற்சி வெற்றி பெறுவதில்லை. இடுப்புக்குச் சமீபத்தில் நடு முதுகில் ஒரு கல்லைக் கட்டிக் கொள்கிருர்கள். "கல் உறுத்துமானல் மல்லாந்த நிலை அசௌகரியப்படும். அப்போது விழித்தெழுந்து ஒருக்களித்துப் படுத்துக்கொள்ளலாம்" என்பது அவர்கள் எண்ணம். ஆனல், அயர்ந்த தூக்கத்தில், கல் உறுத்துவதையும் உணராமல் மல்லாந்து படுத்திருந்து விந்து நஷ்டம் ஏற்பட்ட பிறகே, தாம் மல்லாந்து படுத்திருந்ததை அறிகிருர்கள்.

தன்னையும் அறியாமல் தூக்கத்தில் மல்லாந்து படுக்கும் நிலை ஏற்படாமல் இருக்க, ஒருவன் (1) அளவாய் உண்ணுதல், (2) உண்ட பிறகு குறைந்தது இரண்டு மணி நேரம் கழித்து உறங்கச் செல்லுதல், (3) மலச் சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல், (4) என்றும் அளவுக்கு மீறின உழைப்பை மேற்கொள்ளாமலிருத்தல் முதலியவற்றைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். நிரம்ப உண்பவருக்கு மல்லாந்து படுக்கத்தான் முடியும்; ஒருக்களித்துப் படுக்கவே முடியாது. உண்ட உடனே படுக்கச் செல்பவருக்கும் இந்த நிலை தான் ஏற்படுகிறது. எனவே, உண்ட உணவு பாதிக்குமேல் சீரணமான பிறகே படுக்கச் செல்ல வேண்டும். அதிகமான மலச் சிக்க லுள்ளவருக்கு உடல் அசௌகரியமாகவே தோன்றும்; மல்லாந்து படுப்பது எளிதாய் இருக்கும்; ஒருக்களித்துப் படுப்பது இயலாது. சிறிது மலச் சிக்கல் உடையவர் ஒருக்களித்துப் படுக்க முடியுமாயினும், அவர்கள் உடல் நல்ல தூக்கத்தில் அவரறியாமல் மல்லாந்து படுத்துவிடும். அளவுக்கு மீறின உழைப்பு என்றாவது ஏற்படின், உழைத்த பிறகு தண்ணீருண்டு கால் மணிநேரம் சவாசனம் செய்த பிறகாவது, கஞ்சி, பாயசம் போன்றவற்றைச் சிறிது உண்டு உறங்கிய பிறகாவது தினம் கொள்ளும் உணவு கொள்வது பரிகாரமாம். ஈண்டுக் கூறிய இந் நான்கையும் அனுசரிக்காதவர் மல்லாந்து படுப்பதைத் தடுக்க முடியாது; விந்து நஷ்டத்தையும் ஒழிக்க முடியாது.

சுகவழியைக் கூறும் பாடசாலைப் புத்தகங்கள் சிலவற்றில் மல்லாந்து படுப்பது நன்று என்று எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அது முற்றிலும் தவறே. கைக்குழந்தை தான் மல்லாந்து படுத் திருக்கும். சிறிது வளர்ந்த

குழந்தை நோயில்லாததாயின் தானே ஒருக்களித்துப் படுத் துறங்குகின்றது. இளைஞர் முதல் முதியோர் வரை அனைவரும் ஒருக்களித்துப் படுத்தே உறங்குதல் வேண்டும். புத்தகத்தில் மல்லாந்து படுப்பது நன்று என்று எழுதுபவர்கள் ஆங்கில நூல்களைப் படித்து அங்ஙனம் எழுதுகின்றனர். குளிர் தேசத்தில் வசிப்பவருக்கு மல்லாந்து படுத்தல் கெடுதலே செய்யாது. உஷ்ண நாடாகிய நம் நாட்டில் மல்லாந்து படுப்பவர் திண்ணமாகக் கெடுதலே அடைவர்.

இடக் கை கீழிருக்க ஒருக்களித்துப் படுக்க வேண்டும். வயிற்றில் வலப் பக்கம் பித்தப்பை இருக்கிறது. வலக் கை கீழிருக்க ஒருக்களித்துப் படுத்தால் வயிற்றின் கனத்தால் பித்தப்பை அழுத்தப்படும்; பித்த நீர் குறைவாகச் சுரக்கும் ; அதனால் சீரணம் குறைவாகும். இடக் கை கீழிருக்கப் படுத்தால் வலப் பக்கம் இருக்கும் பித்தப் பை நன்கு இயங்கி, பித்த நீர் சுரந்து, சீரணம் நன்கு நடைபெறும். உட்காருவதற்குக் கோயில்களில் இருக்கும் கடவுளர் உருவங்களைக் கவனித்தது போலப் படுப்பதற்குக் கடவுளர் உருவங்களைக் கவனித்தால் ஒரு திகைப்பு ஏற்படும். உறங்குங் கடவுள், திருமால் திருவரங்கத்துள் குடதிசை முடியை வைத்துக் குணதிசைப் பாதம் நீட்டி, வடதிசை முதுகு காட்டித் தென்திசை இலங்கை நோக்கி அரவணைத் துயிலுகின்றார். அவர் வலக் கை கீழ் வைத்துப் படுத்திருக்கின்றார். அவர்போல் நாமும் வலக் கை கீழ் வைத்துப் படுத்தால் என்ன ? அப்படி யன்று. திருமால், பிரளய காலத்தில் உலகம் உண்டு உறங்குபவர். சிருஷ்டி காலத்தில் அவ் வுலகத்தை முன்னிருந்தபடி வெளிவிட (உமிழ, வாந்தி யெடுக்கக்) கடமைப்பட்டிருக்

கின்றார். அவர் உண்ட உலகங்கள் அவர் வயிற்றில் சீரணம் ஆய்விடக் கூடாது. ஆதலின் அவர் வலக்கை கீழ் வைத்துப் படுத்துறங்கல் பொருத்தமே. ஆனால் நமக்கு நாம் உண்ணும் உணவு சீரணமாக வேண்டும். நாம் வாந்தி யெடுக்கக் கூடாது. ஆதலின், நாம் சீரணமாகும் பொருட்டு இடக் கை கீழ் வைத் துறங்க வேண்டும்.

24. குளிர் நீரில் முழுகுதல்

நாம் நாடோறும் குளிக்கின்றோம். சுத்தம் பயன் என்பது எல்லார்க்கும் தெரியும். குளிர்ந்த நீரில் முழுகுவதால் சுறுசுறுப்பு உண்டாகிறது; உடல் குளிர்ச்சி உண்டாகிறது. நோயாளிகளே வெந்நீரில் முழுகுதல் தகும். நோய், பலக்குறைவு முதலியவற்றால் நாற்பது வயதுக்குமேல் சிலர்க்கு உடல் சூடு நிலையாக 98 டிக்ரியை விடக் குறைந்து விடுகிறது. இவர்களும் வெந்நீரில் முழுகலாம். வாத ரோகம் உடையவர் வெந்நீரில் முழுகலாம். இவர்க ளெல்லோரும் உடலைச் சரி செய்துகொண்டு குளிர் நீரில் முழுகும் தகுதியைப் பெறுதல் நன்று.

பிரம்மசரியத்தை நன்கு கடைப்பிடிப்பவர்க்கு எப்போதும் குளிர் நீரில் முழுகுதலே நன்று. பிரம்மசாரிக்கு —அவன் மிகத் தவறு உடையவனாய் இருந்தாலன்றி —உடலின் இயற்கைச் சூடு குறைவ தில்லை. குளிர்ச்சி பிரம்மசரியத்தைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. குளிர் தேசங்களில் மக்கள் பலர் நாற்பது வயதில் மணம் செய்துகொள்கின்றனர். அவ்வளவு காலம் மணம் செய்துகொள்ளா திருக்க முடிகிறது. உஷ்ண தேசங்

களில் பன்னிரண்டு வயதில்கூடத் திருமணம் செய்து விட்டால் பையனுக்குச் சந்தோஷம்தான். இதனால் பிரம்மசாரிகள் தாங்கள் இருக்கும் இடத்தையும், தங்கள் உடலையும் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்வது நன்று என்பதறியலாம்.

குளிர்ந்த நீரில் முழுகுதலும் தலைக்கே முழுகுதல் வேண்டும். கழுத்துவரை குளிப்பது போதாது. வெயிற் காலங்களில் பலமுறை குளிர் நீரில் முழுகலாம் என்பது சிவன் கோயிலில் வெயிற் காலத்தில் ஆறு கால அபிஷேகம் நடப்பதால் குறிப்பிடப்படுகின்றது. பிரம்மசாரிக்கும் சிவன் கோயில் அபிஷேகத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம், என்று வினவலாம். கோயில்களில் மக்கள் அறிய வேண்டிய பல விஷயங்களைக் குறிப்பால் அறியும் பொருள்களாக நம்முன்னோர் பொதிந்து வைத்துள்ளனர். ஆண்களுக்கு—முக்கியமாகப் பிரம்மசாரிகளுக்கு—வேண்டும் உணவு, உடை, பழக்கம், வைத்தியம் இவற்றைச் சிவன் கோயிலிலிருந்து அறிய முடியும். பெண்களுக்கு வேண்டுவனவற்றை விஷ்ணு கோயிலிலிருந்து அறிய முடியும். சிவன் பிரம்மசாரியா? விஷ்ணு கோயிலில் பெண்களுக்கு வேண்டுவதைப் பொதிந்து வைத்தது ஏன்? இவற்றை ஆராய இது இடமன்று. முதல் கேள்விக்கு மாத்திரம் சிறிது பதில் கூறுதல் மிகப் பொருத்தமாம்.

> சிவன் சத்தி தன்னை ஈன்றும் சத்திதான் சிவனை ஈன்றும்
> உவந்திரு வரும்பு ணர்ந்து உலகெலாம் தானே ஈன்றும்
> பவன் பிரம்ம சாரி யாவன் பான்மொழி கன்னி யாவள்.

என்பது போன்ற முன்னோர் மொழிகொண்டு வேண்டுவார் ஆராய்க.

25. கடி ஸ்நானம்

கடி ஸ்நானம் என்பது இடுப்புவரை குளித்தல். ஏதாவது நோயினுல் தலைக்கு முழுக முடியாத நிலையில் இருப்பவர் கண்ட ஸ்நானமும் (கழுத்துவரை குளித்தல்) அதுவும் முடியாதவர் கடி ஸ்நானமும் (இடுப்பு வரை குளித்தல்) செய்யலாம் என்று நூல்கள் விதிக்கின்றன. நாடோறும் குளிர் நீரில் தலை முழுகுபவர்கூட இடுப்புக் குளியல் செய்யவேண்டும் அவசியம் உண்டு. பிரம்மசாரிகளுக்கு இடுப்புக் குளியலால் பெரும் பயன் உண்டு. ஜெர்மன் தேசத்து இயற்கை வைத்திய அறிஞர் லூயி கூனி (Louis Kuhne) தொட்டியில் உட்கார்ந்து குளிர்ந்த நீரில் இடுப்புவரை குளிப்பதால் எல்லா நோய்களையும் வராமல் தடுக்கலாம் என்று விளக்கியிருக்கின்ருர். "அடிவயிற்றில் தங்கும் மலத்தோடு உஷ்ணம் சேர்ந்தால் அங்கு அபானன் (கெட்ட காற்று) உண்டாகிறது. அடி வயிறு சில்லென்று குளிர்ந் திருந்தால் அங்கு மலம் தங்கினுலும் அது நோய்க்குக் காரணம் ஆவ தில்லை. தொட்டியில் இருந்து குளிர் நீரில் இடுப்பு வரை குளிப்பதால் அடிவயிற்றைக் குளிரச் செய்து எல்லா நோய்களையும் தடுத்து விடலாம்; சில நோய்களைப் போக்கி விடலாம்" என்று அவர் கூறுகின்ருர்.

மலச் சிக்கல் பிரம்மசரியத்தின் பகை என்பது முன்னர்க் கூறப்பட்டது. மலம் அடி வயிற்றில் தங்கி வேறு நோய்களுக்குக் காரணமாகு முன் பிரம்மசாரியின் மனத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறது. மனத்தில் தகாத எண்ணங்களைப் போக்குவதற்கும் தடுப்பதற்கும்கூட அடிவயிற்றைக் குளிரச் செய்வது உதவியாகின்றது. இதற்காக அடி வயிற்றைக் குளிரச் செய்வதற்குப் பிரம்மசாரி

நோயாளிகளைப் போல நீராடு தொட்டியைத் தேட வேண்டுவ தில்லை. தொட்டி இருந்து உபயோகித்தால் நன்றே.

ஆற்றில் அல்லது துரவில் குளிப்பதாயின் நாபி வரை தண்ணீர் இருக்கும்படி உட்கார்ந்துகொண்டு அல்லது நின்றுகொண்டு அடி வயிற்றைக் கையினால் அல்லது ஒரு சிறு கைக்குட்டையினால் அரை மணி நேரம் மெதுவாகத் தடவிக்கொண் டிருந்து பிறகு இடுப்பிலிருந்து பாதம் வரை தேய்த்துக் குளிக்கலாம். வீட்டிலாயின் உட்கார்ந்துகொண்டு குளிர் நீரைச் சிறுகச் சிறுக அடி வயிற்றில் சிறிது நேரம் ஊற்றிக் கொண் டிருந்து, பிறகு எழுந்து நின்று தேய்த்துக் குளிக்கலாம். அடி வயிறு குளிர்ந்துவிட வேண்டும் என்பது நோக்கம் என்பதை ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டு காலத்துக்கும் இடத்துக்கும் ஏற்றவாறு சிறிது நேரமாவது அதிக நேரமாவது இக் குளியலைச் செய்க. இதனைச் செய்ய முடியாதபோது அடி வயிற்றுக்கு மாத்திரம் ஈரத் துணி போட்டுக்கொண்டு அரைமணி நேரம் படுத்திருக்கலாம். இதற்குச் சில நிமிஷங்களுக் கொருமுறை துணியைப் பிழிந்து மறுபடி குளிர் நீரில் நனைத்துப் போட வேண்டும். அல்லது அடி வயிற்றுக்கு ஈரத் துணியைக் கட்டி மேலே வேறு துணி கட்டிக்கொண்டு வீட்டு வேலைகளை எல்லாம் செய்துகொண் டிருக்கலாம். அடி வயிறு குளிர்ந்தால் உடல்குளிரும். உடல் குளிர்ந்தால் மனம் குளிரும். அதாவது மனம் அமைதியாம். மற்றச் சாதனங்களைக்கடைப் பிடிப்பவர் இதனை வேண்டும்போ தெல்லாம் கைக்கொள்க. மற்றச் சாதனங்களை கைக் கொள்ளாதவர் இதை மாத்திரம் கைக்கொண்டு பயன் பெறுதல் இல்லை.

26. உணவும் உறக்கமும்

உணவு அதிகமானால் உறக்கம் அதிகமாம். அதிகம் உண்டுஅதிகம் உறங்குபவர் பிரம்மசரியத்தை நினைக்க வேண்டா. அவர்கள் நினைக்கவும் நினையார். அதிக வேலை செய்யும் தொழிலாளி அதிகம் உண்ணவும் அதிகம் உறங்கவும் வேண்டுமன்றோ எனின், அத்தொழிலாளி, நான் எழுதும் சாதனங்களில் உணவு, உறக்கம் தவிர மற்றவற்றைப் பற்றிக் கவனித்தால் போதும். ஆனால், நான் ஈண்டு எழுதுவது பெரும்பான்மையும் பதினறு வயதுக்கு மேற்பட்ட மாணவர்களுக்கே என்பது துணர்க. நான் எழுதும் சாதனங்களில் பல பெற்றோர் முதலிய மற்றோர் உதவி யின்றி மாணவர்கள் அனுசரிக்க முடியாதனவாய் இருக்கும். அவர்கள் உதவியால் அச் சாதனங்களைப் பெற வேண்டும். படிப்பிலும் பிரம்மசரிய அனுஷ்டானத்திலும் கருத்துடையவனாய் இருக்கிறான் என்று தெரிந்தால் மற்றவர் அவசியம் வேண்டும் உதவி செய்வர். எதனையும் நான் எழுதியவாறு அப்படியே கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று ஒரு மாணவனும் நினைக்கக்கூடாது. அப்படியே கைக்கொள்ள முடியாதவர்கள் தம் உடல் நிலை, சூழ்நிலை, குடும்ப நிலை முதலியவற்றுக் கேற்ப சிறிது மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம். முக்கியமாய் உணவு பற்றி அப்படிச் செய்ய வேண்டி யிருக்கும்.

உணவு உண்ட மூன்று மணி நேரம் — குறைந்த பட்சம் இரண்டு மணி நேரம் — கழித்து உறங்கச் செல்லவேண்டும். மாலை ஏழு மணிக்கு உணவு பெற முடியுமானால் ஒன்பது மணிக்குப் படுக்கலாம். மாலை எட்டு மணிக்குப் பெற முடியுமானால் பத்து மணிக்குப்

படுக்கலாம். எக் காரணத்தாலும் பத்து மணிக்கு மேல் விழித்திருக்கக் கூடாது. அடிக்கடி சினிமாவுக்குப் போதல், வீண் பேச்சுப் பேசிக் காலத்தைக் கழித்தல் முதலியன நீக்கி வருஷ ஆரம்பத்திலிருந்து எச்சரிக்கையாகப் படிப்பவர் பரிட்சைக் காலத்தில்கூட இரவில் அதிக நேரம் விழித்திருந்து படிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பரிட்சைக்கு முன் படித்துக்கொள்ளலாம் என்று நினைத்து முன்னே அசட்டையாய் இருப்பவர். பரிட்சைக் காலத்தில் இரவும் பகலுமாகப் படித்துப் பலகீனமும் நோயும் அடைகின்றனர். சிலர் பரிட்சைக்கே போக முடியாத நிலை அடைகின்றனர். சிலர் ஒரு வருஷத்தை வீணுக்கிவிட்டு அடுத்த வருஷம் பரிட்சைக்குப் போகின்றனர்.

சிலர் வீட்டில் இரவு பத்து மணிக்கும் பதினெரு மணிக்கும் கூட சாப்பாடு நடக்கிறது. அவ் வீட்டில், படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு மாத்திரம் இரவு எட்டு மணிக்கு உணவு கொடுத்துவிடுகின்றனர்.

உண்ட உடனே படுப்பது பிரம்மசரியத்துக்கு மாத்திரம் கெடுதல் என்பதில்லை. அதனால் வேறு எத்தனையோ கெடுதல்கள் உண்டு. உண்ட உடனே படுப்பவரில் சிலர் தினந்தோறும் தவருமல் பயங்கரமான கனவு காண்கின்றனர். இது தூக்கத்தின் முன் நேரத்தில் நிகழ்கின்றது. மல்லாந்து படுத்த நிலையில் தான் நிகழ்கின்றது. உதாரணமாக ஒரு மலை தன் மார்புக்கு நேராக இறங்கி வருவது போல் கனு உண்டாகிறது. பயந்து துள்ளி எழுகிருன் கனுக் காண்பவன். இக்கனு மறுபடி தூங்கினல் மறுபடி தோன்றுவதாக, ஒரு நாளைக்கு இரு முறையும் முறையும்

தோன்றுகிறது. காரணம் அறியாதவர் இது நீங்கக் கடவுளுக்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொள்ளுகின்றனர். பேய் பிடித்திருக்கிறது என்று நினைத்துப் பேயோட்ட முயல்கின்றனர். இவ்வாறே கனுக்கண்டு விந்து நஷ்ட முண்டாவதற்கு மோகினி பிடித்திருக்கிறது என்று பெயர் கொடுத்து மந்திரம் செய்பவனைத் தேடுகின்றனர். இம் முயற்சிகளை எல்லாம் காணும் பையன் கிலி பிடித் தவனுகின்றான். பயத்தினுல் வேறு கெடுதல்கள், வஞ்சகனுகிய மந்திரவாதியாலும் பேயோட்டுபவனுலும் வேறு கெடுதல்கள் நிகழ்கின்றன. பையன் பாழாகின் ருன். இவ்வாறு, அறிவில்லாக் குடும்பத்தில் பிறந்த ஆணும் பெண்ணுமாகிய இளைஞர்கள் இன்று வரை அடைந்துகொண் டிருக்கும் தொல்லைகளுக்கும் ஆபத்துக்களுக்கும் அளவே யில்லை. உறக்கத்தின் முன் நேரத்தில் பயத்தோடு உண்டாகும் கனுவை, உண்ட இரண்டு மணி நேரம் கழித்து உறங்குவதை மேற் கொள்வதால் ஒரு நாளிலேயே போக்கி விடலாம். மோகினிக் கனுவை பிரம்மசரிய சாதனங்களை நன்கு அனுசரிப்பதால் போக்க வேண்டும். மந்திரவாதியிட மும் வைத்தியரிடமும் போக வேண்டுவ தில்லை.

மாணவன் பகலில் எப்போதும் உறங்குதல் கூடாது. விடுமுறை நாட்களிலும் உறங்குதல் கூடாது. அளவாக உண்பவர்க்குப் பகலில் உறக்கம் வராது.

பகலில் உறங்கலாகாது என்று மருத்துவ நூல் கள் விதித்துள்ளன. பகலுறக்கத்தினுல் உடலில் தமோ குணம் மிகும் ; அதனுல் அறிவு மழுங்கும். வாதம் மிகும்; அதனுல் பல நோய்கள் தோன்றும். சிலர்க்குப் பகலில் தூங்கினுல் இரவில் சீக்கிரம் தூக்கம் வராது. இறை

வன் வேலே செய்வதற்காக வெளிச்சம் உள்ள பகலே யும், உறங்குவதற்காக இருட்டு நிறைந்த இரவையும் உண்டாக்கி யிருக்கின்ருர். பகலில் உறங்குபவர் வேலே செய்யும் அவ்வளவு நேரத்தைப் பாழாக்கிவிட்டனர்.

27. மலச் சிக்கல்

மலச் சிக்கல் மனித வர்க்கத்தின் பகை என்று கூறி, அதனுல் உண்டாகும் கெடுதல்களேயும், அது நீக்கும் முறைகளேயும், எம் உணவு மருத்துவம் என்னும் நூலில் விரிவாக எழுதி யிருக்கின்ரேம். ஈண்டு, மலச் சிக்கல் பிரம்மசரியத்தின் பகை என்று வற்புறுத்திக் கூற விரும்புகின்ரேம். மலச் சிக்கலே அசட்டை செய்யும் எவனும் பிரம்மசாரியாக இருக்க முடியாது. காரணம் முன்னர் எழுதப்பட்டுள்ளது. மலச் சிக்கல் உள்ளவன் விந்து நஷ்டத்தைத் தடுக்க முடியாது. வருஷங்கள் ஆக ஆக அதன் கெடுதல்கள் அதிகமாகி மனிதனே நரகத்திலேயே வீழ்த்துகிறது. நல்ல எண்ணத்தோடு இளமையில் சந்நியாசம் மேற்கொண்டவர் பலர், மலச் சிக்கலாம் அரக்கன் வசப் பட்டு ஆற்ருெணுத் துயரம் அனுபவிக்கின்றனர். அவர்கள் கஷ்டத்துக்கெல்லாம் மலச் சிக்கலே காரணம் என்பதையும் அவர்கள் உணரார். நீண்டநாள் தொடர்ந்த மலச் சிக்கல் உடையவர்க்கு — அவர்களது இருபது இருபத்தைந்தாம் வயதில்—ஆண்குறி தடித்த தாகின்றது ; அதிக நீட்சியும் உடைய தாகின்றது ; எப்போதும் பாலெண்ணத்தை விளேக்கிறது. அவர் இந்த வயதில் குறி இப்படித் தான் இருக்குமோ என்று எண்ணுகின்றனர். மலச் சிக்கல் இல்லாதவர்க்கு ஆண் குறி சுருங்கியே யிருக்கும். ஒரு சந்நியாசி, வேறு நோய்க்கு என்னிடம்

பத்தியம் கேட்டறிந்து அனுசரித்து நன்மை யடைந்த வர், அப் பத்தியத்தால் மலச் சிக்கல் முற்றும் நீங்கிய தால் குறித் தடிப்பு முதலியவையும் நீங்கப் பெற்று, ஆச்சரியம் அடைந்து, என்னல் நரகத்திலிருந்து சுவர்க்கத்தை அடைந்தது போன்ற உணர்ச்சியோடு கடிதம் எழுதினர்.

தினம் ஒரு முறை மலம் கழித்துவிட்டால் மலச் சிக்கல் நீங்கிவிட்டதாக நினைக்கின்றனர் எல்லோரும். அது தவறு. அதிகாலை எழவேண்டும் ; எழுந்தவுடனே மலம் போகவேண்டும் ; தாராளமாக எளிதில் போக வேண்டும் ; ஒரு நிமிஷத்துக்கு மேல் அங்கே உட்கார்ந் திருக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்கலாகாது. மறுபடி எட்டு அல்லது பத்து மணிக்கு மலம் போக வேண்டிய அவசியம் நேரலாகாது. அங்ஙனம் நேர்ந்தால் அது, காலையில் சரியாக மலம் போக வில்லை என்பதற்குச் சான்ருகின்றது அன்ரே ! மாலையில் ஒரு முறை மலம் போகலாம் ; போகா திருக்கலாம். இப்படி யிருந்தால் மலச் சிக்கல் இல்லை.

அதிக மலச் சிக்கல் உடையவர் எவ்வளவோ தெரிந்து அநுசரிக்க வேண்டி யிருக்கின்றது. மாணவர் குச் சிறிதே மலச் சிக்கல் இருக்கும். அதை அவர்கள் உணவு மாற்றத்தினல் போக்கிக் கொள்ளலாம். உரு ளைக் கிழங்கு, உளுத்தம் பருப்பு, தயிர் முதலியவை மலச் சிக்கல் விளைக்கும் என்றும், குழ குழப்பில்லாத கீரைகளும், வாழைக்காயும் வெண்டைக்காயும் ஒழிந்த காய்களும் மலச் சிக்கல் செய்யாதன என்றும் உணர்ந்து மலச் சிக்கல் செய்யாத பொருள்களைச் சாதத்தோடு சேர்த்து உண்டு மலச் சிக்கலைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இஃதன்றிக் காலையில் எழுந்தவுடன்

இரண்டு டம்ளர் நீர் அருந்துதல், உடற் பயிற்சி செய்தல், சர்வாங்க ஆசனம் செய்தல், சில மைல் தூரம் வேகமாகச் சென்று உலவி வருதல் முதலிய வற்றில் ஒன்றை அல்லது பலவற்றைக் கைக் கொள்வதும் பொருத்தமேயாம்.

28. மலச் சிக்கல் போக்கும் உணவு

மலச் சிக்கல் பிரம்மசரியத்தின் பகை என்பதை நன் குணர்ந்த மாணவர் மலச் சிக்கல் போக்கும் சாத னங்களை யெல்லாம் உணர்தல் வேண்டும். (1) அதிகாலை எழுதல், (2) உட லுழைப்பு அல்லது உடற் பயிற்சி, (3) சர்வாங்க ஆசனம், சிரசாசனம், யோக முத்திரா சனம், பச்சிமோத்தான ஆசனம் முதலிய யோகாசனங் களைப் பயிலுதல், (4) காலையில் எழுந்தவுடன் நன்னீர் அல்லது வெந்நீர் அருந்துதல் இவற்றில் ஒன்றை அல்லது பலவற்றைப் பயின்று மலச் சிக்கல் போக்குக. ஆனால் உணவில் தவறு நேருமாயின் மேற் கூறிய சாதனங்களால் மலச் சிக்கல் நீங்காது. உணவில் நேரும் தவறு யாது? உணவு மலச் சிக்கல் செய்யும் உணவாய் இருப்பதே உணவில் நேரும் தவறும். மிகுந்த உட லுழைப் புடையவர்க்கு எந்த உணவும் மலச் சிக்கல் செய்யாது. உட லுழைப்புக் குறையக் குறைய உணவு நியமத்தை அறிந்து கடைப்பிடிக்க வேண்டும் அவசியம் உண்டாகிறது. இயல்பாக மலச் சிக்கல் இல்லாத மாணவர் மலச் சிக்கல் பற்றியும் அது நீக்கும் சாதனங்கள் பற்றியும் கவலைப்பட வேண்டா. ஆயினும் அவர்களும் இவற்றை ஒரு முறை படித்துத் தெரிந்து வைத்தல் பின் ஒரு காலத்தில் அவர்க்கு உதவியாக இருக்கும். உடலின் தன்மை எப்பொழுதும்

ஒருபடித்தாக இருப்ப தில்லை. மலச் சிக்கல் இல்லாத உடல் பத்து வருஷத்திற்குப் பிறகு மலச் சிக்கல் உடையதாக மாறுகின்றது. மலச் சிக்கல் உடைய உடல் பல வருஷங்களுக்குப் பிறகு மலச் சிக்கல் இல்லாததாக மாறுகின்றது. உணவு மாற்றத்தால் மலச் சிக்கலைப் போக்கவும் அறிய வேண்டும். உணவு மாற்றத்தால் அதிக மலம் போவதைத் தடுக்கவும் அறிய வேண்டும்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவை நினைத்துப் பாருங்கள். எந்த உணவு மலச் சிக்கல் செய்கிறது, எந்த உணவு மலத்தைப் போக்குகிறது, என்று கண்டு பிடித்துவிட முடியும். மாவுப் பண்டங்களும் மாவாகக் கூடிய பண்டங்களும்—உளுத்தம் பருப்பு, சேமைக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, வாழைக் காய் போன்றவை—ஒட்டுதற்கு உதவும். இவற்றை மாவாக்கிக் கூழ் செய்து காகிதம் ஒட்டலாம். இவை குடலிலும் ஒட்டிக் கொள்கின்றன. உணவு குடலில் ஒட்டிக்கொள்வது தான்—உணவு குடலில் தங்குவதுதான்—மலச் சிக்கல். உணவு, அன்னரச மாகிக் குடலில் போய்க்கொண்டே இருக்கவேண்டும். அறுகீரை, முளைக்கீரை முதலிய கீரைகளை எவ்வகை யாவது பதம் பண்ணிக் காகிதம் ஒட்ட உபயோகிக்க முடியுமா? முடியவே முடியாது. இவை குடலிலும் ஒட்டமாட்டா; மலச் சிக்கல் செய்ய மாட்டா. சோற்றோடு முற் கூறிய மாவாகக் கூடிய பொருள்களைக் கறியாக — பதார்த்தமாகக் — கொள்ளாமல், கீரை வகைகளையும் மாவாகாத காய் வகைகளையும் கருணைக் கிழங்கையும் கறியாக—பதார்த்தமாக—நிரம்பக் கொள்பவர் திண்ணமாக மலச் சிக்கல் நீங்கி உய்ய முடியும். இவற்றைக் கறியாகக் கொண்டு மூன்று

நாள் உணவு உண்டு மலச் சிக்கல் நீங்குகிறதா என்று கவனியுங்கள். மூன்று நாட்களில் பயன் சிறிதும் ஏற்படவில்லை எனில், சாம்பார் ரசம் முதலியவற்றை முற்றும் நீக்கி விட்டு, உணவோடு இக் கறிகளை மாத்திரம் சேர்த்து மூன்று நாள் உண்ணுங்கள். திண்ணமாகப் பயன் காண்பீர்கள். பிறகு உங்கள் உடலின் தேவைக்கு வேண்டியவாறு இக் கீரை கறி காய்களை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ சேர்த் துண்டு பயன் பெறும் அறிவு பெற்றவர்களாக நீங்கள் விளங்குவீர்கள்.

மலச் சிக்கல் நீக்கும் உணவுகள் : அறுகீரை, சிறு கீரை, கலவைக் கீரை, நச்சுக்கொட்டைக் கீரை, கருணைக் கிழங்கு, கத்தரிக்காய், சுண்டக்காய் வற்றல், அகத்திக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, முளைக்கீரை, வாழைத் தண்டு, கீரைத் தண்டு, முள்ளங்கி (மூன்று வகை), பெங்களூர் கத்தரிக்காய், வெண் பூசனி, புடலங்காய், சுரைக்காய், மணத் தக்காளிக் கீரை, வெண்காயம், கோஸ் கீரை, நூல்கோல் முதலியன.

மலச் சிக்கல் செய்யும் உணவுகள் : உளுத்தம் பருப்பு, தயிர், எருமைப் பால், சேமைக் கிழங்கு, ஆள் வள்ளிக் கிழங்கு, வள்ளிக் கிழங்கு, வாழைப் பூ, வாழைக் காய், வெண்டைக் காய், கொத்தவரைக் காய், பலாக் கொட்டை, பருப்புக் கீரை, புளிச்சக் கீரை, வாழைப் பழம், பலாப் பழம், மாம் பழம், பழைய சோறு முதலியன.

மாணவர்க்குச் சிறிதே மலச் சிக்கல் உண்டாம். அவர்களுக்கு இங்கு எழுதியது போதும். அதிகம் அறிய விரும்புவார் யாம் எழுதிய உணவு மருத்துவம் என்னும் நூலைப் படித்துப் பயன் கொள்க.

29. உணவு நியமம்

இக் காலத்து உணவுப் பழக்கம், அதிலும் நகரங்களில் வாழ்வோர் பழக்கம், அவர்களிலும் செல்வர்கள் பழக்கம் மிகவும் தவறுடையதாக இருக்கிறது. காலையில் இட்டலி, தோசை முதலியவற்றுடன் காபிப் பானம், பகலில் கிழங்கு பருப்பு தயிர் முதலியவற்றோடு பகலுணவு, மாலையில் மறுபடி சிற்றுண்டி, இரவிலும் அப்பளம் முதலியவற்றோடு இரவுணவு எனக் குறைந்தது நான்கு முறை உண்ணுதல், அளவு கவனிக்காது வயிறு நிரம்ப உண்ணுதல் இவ்வாறு உணவு நடக்கிறது. "உயர்ந்த நிலையை அடைய வேண்டும்" என்று எண்ணாது வாழ்வார்க்கு இது சரியே. பிரம்மசாரியின் நிலை வேறு. "உயர்ந்த நிலை அடைய வேண்டும்'' என்ற எண்ணம் இல்லாதவன் பிரம்மசாரி அல்லன். நீ பிரம்மசாரியா? உயர்நிலை அடையவேண்டும் என்று எண்ணுகிறாயா? ஆம் எனில், நீ உணவு நியமம் அனுசரிக்க வேண்டும். பகலில் ஒரு முறை இரவில் ஒரு முறை உணவு கொள்ளுதல் சாலும். அதுவும் அளவாகக் கொள்ளவேண்டும். அரை வயிறு உணவும் கால் வயிறு தண்ணீரும் கொண்டு, கால் வயிறு காற்று உலாவக் காலியாக விட வேண்டும் என்பர். ''அப்பாடா!'' என்று சொல்லிக் கொண்டு எழுந்திருக்கும்படி வயிறு முற்றும் நிரம்ப உண்ணுதல் கூடாது. உருசி கவனித்து உண்ணாது, "இவை என் உடலுக்குத் தேவையானவை" என்று நன்கு தீர்மானித்த பொருள்களையே உண்ண வேண்டும். காலையும் மாலையும் சிற்றுண்டி அவசியமாயின் சிறிதே கொள்ளலாம். சிறிது கொள்ள வேண்டும் ஆதலினாற்றான் அதற்குச் சிற்றுண்டி என்று பெயர்.

சிற்றுண்டி உருசியாக இருக்கிறதென்று அதிகம் கொள்பவர் பசியைக் கொன்று நோய் அடைபவ ராவர். அவர்கள் எப்போதும் பசி இல்லாமலே உண்டு நோய் அடைகின்றனர். சிற் றுண்டியை முடிக்க நன்னீர், வெந்நீர், மோர் முதலியவை கொள்க. காபி, தேநீர் கொள்ளற்க.

தவறில்லாத—உடலை நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிற — பிரம்மசாரிக்கு உடலில் இயற்கையாகவே சுறுசுறுப்பு அதிகமாக இருக்கும். காபி, தேநீர் முதலியவற்றால் சுறுசுறுப்பு அடைய வேண்டிய நிலை அவனுக்கில்லை. சிலர், "காபி தேநீர் எனக்கு அவசியமில்லை. பந்துக்கள் நண்பர்கள் கொடுக்கிறார்கள் என்பதால் மறுக்க முடியாமல் அதனைச் சாப்பிடுகிறேன்" என்கின்றனர். இந்தத் தாட்சணியம் பிரம்மசாரிக்கு வேண்டா. பிரம்மசாரி தன் உயர்வுக்கு என்று சில ஒழுக்க நெறிகளை வகுத்துக்கொண்டு ஒழுகுபவன். தாட்சணியத்துக்காக அவ்வொழுக்க நெறிகளிலிருந்து பிறழக் கூடாது. "காபி நான் சாப்பிடுவது இல்லை. தண்ணீர் கொடுங்கள்" என்று கேட்டு வாங்கிக் குடிக்க வேண்டும். கேட்டு வாங்கித் தண்ணீர் அருந்துபவனைத் தவறாக யாரும் அறிந்துகொள்ளார், காபியிலும் தேநீரிலும் உடலுக்குக் கெடுதி பயக்கும் விஷப் பொருள்கள் உள்ளன என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர் எனின், தாட்சணியத்துக்காக ஏன் அதனைக் கொள்ள வேண்டும்?

பழைய சோற்றையும், முன்னாள் சமைத்த கறி முதலியவற்றையும் கொள்ளுதல் தமோ குணம் தருவதாம். உட லுழைப்பும் பசி அதிகமும் உடைய பிரம்ம

சாரிகள், தமக்குப் பழையது மலச் சிக்கல் செய்யாத தாயின் பழையது கொள்ளலாம். மாப் பண்டங்களான சிற்றுண்டியும் காபியும் கொள்வதை விட பழையது கொள்வது சிறந்ததேயாம். உஷ்ண தேசமாகிய தமிழ் நாட்டில் பழையது சிறந்த உணவாகவே மதிக்கப் படுகிறது. ஆராய்ந்து பழையது கொள்ளலாமாயின் கொள்க.

காபி, தேநீர், பொடி, பீடி, சிகரெட் முதலிய எல்லாச் சுறுசுறுப்புத்தரும்பொருள்களும் (stimulants) பிரம்மசரியத்துக்குப் பகையாம். இவற்றைக் கொள்பவர் நீண்ட காலம் பிரம்மசாரியாக இருக்க முடியாது என்பது உறுதி. மற்றவர்க்கும் இவை தேவைஇல்லை. அதிக குளிர் உள்ள நாடுகளில் வாழ்பவர்க்கு இவை தேவையாம். அந்நாடுகளில் கூட சிறந்த ஒழுக்கம் உடைய அறிவாளிகள் பலர் இப் பொருள்களை நீக்கி வாழ்கின்றனர்.

30. சீரணக் கருவிகள்

உடம்பில் சீரணம் நன்கு நடந்துகொண்டிருக்கிற வரை உடம்புக்குக் கேடில்லை. சீரணம் தடைப்பட்டால் எல்லாப் பிணிகளும் வரும். சீரணம் இனி நடவாது என்ற நிலை ஏற்பட்டால் மனிதன் இறந்து போவான். சீரணமாவது உணவு அன்னரச மாகி உடலில் சேர்வதும் திப்பி (உடலில் சேராத உணவுப் பொருள்களின் பகுதி) வெளி வந்து விடுவதும் ஆம். சீரணம் நடக்கும் இடம்: வாய், உணவுப்பை. சிறு குடல், பெருங் குடல் முதலியன. சீரணக் கருவிகள்: வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீர், கல்லீரலில் (liver) சுரக்கும் பித்தநீர், குடலசைவு முதலியன.

இந்தச் சீரணக் கருவிகள் எல்லாம் நரம்புகளின் தொழிலினால் இயங்குகின்றன. பயம் துக்கம் முதலிய மன எழுச்சிகளால் நரம்புகளின் தொழில்கள் தடைப் பட்டால் சீரணம் மிகுதியும் தடைப்படுகிறது. ஆசை கோபம் முதலியவை, பயம் துக்கம் முதலியவற்றைப் போல் கடுமையானவை அல்ல; எனினும் அவற்றா லும் சீரணம் தடைப்படுகிறது. மனம் அமைதியாய் இருந்தால் சீரணம் நன்கு நடைபெறும். ஆகவே பிரம்மசாரி தியானம் ஜெபம் முதலியவற்றால் மன அமைதி யுடையவன் ஆக வேண்டும்.

தகாத உணவு, அதிகம் உண்ணல் முதலியவற் றாலும் சீரணம் தடைப்படும். நாம் உணவைப் பற்றி எழுது மிடத்தில் இது பற்றி விரிவாய் எழுதியிருக் கின்றோம். ஆங்குப் படித் தறிந்து பிரம்மசாரி தனக் குரிய உணவைத் தெரிந்து அளவாக உண்க.

தகாத உணவில் ஒரு வகை உணவு பேதியை உண்டாக்கும்; மற்றொரு வகை உணவு மலச் சிக்கலை உண்டாக்கும். அதிக உணவும் இவ் விருவகைக் கெடு தலையும் செய்யும். அதிக உணவு வயிற்றை நிரப்பிக் கொண் டிருந்தாலும், மலச் சிக்கல் ஏற்பட்டிருந்தாலும், வயிற்றுக்கும் அதன் கீழ் உள்ள உறுப்புக்களுக்கும் அதிக இரத்தம் செல்ல நேர்வதால் பிரம்மசரியத்துக்கு விரோதமான நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. பிரம்மசாரி சீரணக் கருவிகளைச் சரியாகவும் வலிமை உள்ளனவாக வும் வைத்துக் கொள்ளுதற்காக அளவாக உண்ணுதல், தினம் சர்வாங்க ஆசனம் முதலிய சில ஆசனங்களைப் பழகுதல், அடி வயிற்றுப் பயிற்சி, உடற் பயிற்சி முதலிய வற்றைக் கைக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அளவாக

உண்ணுதலும் உடற் பயிற்சியும் முக்கியமாகக் கவனிக்கத்தக்கன. வயிற்றை நிரப்பிவிட்டால் குடல் அசையவே முடியாது; ஆகையால் சீரணம் நடைபெருது. நாடோறும் முறையாக உடற் பயிற்சி செய்பவருக்கு, அல்லது உடலால் வருந்தி உழைப்பவருக்கு உடலின் எல்லா உறுப்புக்களும் வலுப் பெற்றிருப்பது போலக் குடலும் வலுப் பெற்றிருக்கும்; குடலசைவு நன்கு நடைபெறும்; சீரணம் ஆகும்.

31. கோவணந் தரித்தல்

கோவணம் குறியை மறைக்க மாத்திரம் அணிவது அன்று. அதனுல் உடலுக்கும், உளத்துக்கும், ஒழுக்கத்துக்கும் உதவியாகும் பயன்கள் பல விளைகின்றன. குழந்தைகளின் அங்க அழகைக் கண்டு ஆசைக் கடலுள் வீழ்ந்து தடுமாறும் கிழவன் கிழவிகளைக் கண்டிருக்கின்றேன். அவர்களால் குழந்தைகளுக்கு நேரும் ஆபத்தான இன்னல்களும் உண்டு. அவை யெல்லாம் விரிப்பின் தனி நூலாகும். அவர்கள் ஆசைக் கடலுள் விழுவதையும் அவர்களால் நேரும் இன்னலையும் தடுக்கக் கோவணமும் அரை மூடியும் ஓரளவு பயன்படும் என்று கருதுகின்றேன்.

"கோவணம் அணிந்தவனன்றோ பாக்கியவான்" (கௌபீனவந்த: கலு பாக்யவந்த:) என்று பகவான் சங்கரர் கூறி யிருக்கின்றனர். அவர் வேறு கருத்தாற் கூறினர். எல்லா ஆசைகளையும் விட்ட கோவணந் தரித்த சந்நியாசி பாக்கியவான்; எல்லா ஆசைகளையும் விட்டபடியால் எல்லாம் பெற்ற மகிழ்ச்சி (திருப்தி) அவனுக்குண்டாகிறது. அரசன், கந்தருவன், தேவன், இந்

திரன், பிருகஸ்பதி, பிரம்மா, விஷ்ணு முதலியவர் அடை யும் ஆநந்தங்களைவிட ஆசை விட்டவன் அடையும் ஆநந்தம் அதிகம் என்னும் கருத்தால் அவர் கூறினர். வேறு கருத்தால் அவ் வாக்கியம் பிரம்மசாரிகளுக்கும் பயன்படுகிறது. "கோவணந் தரிக்கும் மாணவர்கள் பாக்கியவான்கள்'' என்பதை மாணவர் அனைவரும் உணர்ந்தால் எத்துணை நலம் விளையும் !

அதிகாலை எழுதல், அளவாக உண்ணல், மலச் சிக்கல் சிறிதும் ஏற்படாது வைத்துக்கொள்ளுதல், நிமிர்ந்து உட்காருதல், இடக் கையிற் படுத்தல் என்ற ஐந்தையும் கவனியாதவர்க்குக் கோவணந் தரித்தலி னால் மாத்திரம் நன்மை உண்டாம் என்று நான் நினைக்க வில்லை. ஆனால் அவ் வைந்து சாதனங்க ளோடு ஆறுவது சாதனமாகக் கோவணந் தரித்தல் மிகுந்த பயனைத் தரும் என்பதில் ஐயம் இல்லை. பல நன்மைகள் இருக்கலாம். தெரிந்த ஒரு நன்மையை எழுதுகின்றேன். பல சமயங்களில், பல காரணங்க ளால்,விழித்திருக்கும் போதும், தூங்கும் போதும், குறி எழுச்சி யடைகின்றது. இவ் வெழுச்சி மனத்தில் தீய எண்ணத்தைத் தூண்டிவிடுகிறது. பிறகு விளையும் தீமைகளை எழுதவா வேண்டும் ? கோவணம் இழுத்துக் கட்டப்பட்டால் இக் குறி எழுச்சியைத் தடுத்துப் பெரும் பயன் விளைக்கும். நீரண்டம் (hydrocele), சதை யண் டம் (hematracele), குடல் வாதம் (hernia) முதலிய அண்டவாதங்களையும், குதப்பிரம்சத்தையும் கோவணந் தரித்தல் ஓரளவு தடுக்கும். இவற்றில் முதலிரண்டும் அண்டத்தில் சிறிது அடிபட்டு வீங்குவது காரணமாக உண்டாகின்றன. இறுக்கிக் கட்டிய கோவணம் அண்

டம் அடிபடாது காப்பாற்றுகிறது. இவற்றை ஈண்டு விரித் தெழுதுதல் பொருந்தாது. கோவணந் தரித்த லில் நினைத் தறிய முடியாத பல நன்மைகள் உள என்று விளக்கச் சிறிது எழுதினேன்.

32. படுக்கு முன் சிறுநீர் கழித்தல்

மலச் சிக்கல் இருந்தால் அடி வயிற்றுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாவதால் பிரம்மசரியத்துக்குப் பகையான நிகழ்ச்சி உண்டாகிறது என்பது முன்னர் விளக்கப்பட்டது. மூத்திரப் பையில் சிறுநீர் அதிகம் தங்கினாலும் அதே கெடுதி உண்டாகிறது. மது மூத்திரம், அதி மூத்திரம் முதலிய நோயினர் மாத்திரம் இரவில் தூக்கத்தினிடையில் சிறுநீர் கழிக்க எழுந்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது. நோய் இல்லாதவர் இரவு பத்து மணிக்குப் படுத்துக் காலை ஐந்து மணிக்கு எழு முன் இடையில் விழித்தெழவே மாட்டார்கள். இதுதான் நல்ல நிலை ஆனால் பிரம்மசாரி ஏதாவது காரணத்தால் உறங்கும் போது இடையில் விழித் தெழ நேர்ந்தால் சிறுநீர் கழிப்பது நன்று. மலச் சிக்கல் நீங்குவதற்காக, படுக்கும் முன்னும் விழித் தெழுந்த உடனேயும் அதிகமான நீர் பருகுதல் நலந் தரும். எனினும், பிரம்மசாரி படுக்கும் முன் நீர் வேட்கை இருந்தா லன்றி நீர் பருக வேண்டா; மூத்திரப் பையில் அதிக நீர் தங்குதல் பிரம்மசரியத்துக்கு விரோதமான நிகழ்ச்சிக்குக் காரணமாகு மாதலின். இதற்காகவே படுக்கும் முன் சிறுநீர் கழித்துவிட்டுப் படுப்பதும் நன்று. இதனை ஞாபகமாக நாடோறும் பழக வேண்டும்.

33. சங்கீதம், நாட்டியம், நாடகம், சினிமா

பெண்களைப் பற்றிய வர்ணனைகளைப் படிக்க நேருமாகலின், பிரம்மசாரி காவியமும் படிக்க வேண்டா என்று அற நூல்கள் விதிக்கின்றன. இக் காலத்து மாணவர் சினிமாவுக்குத் தவிராது சென்று வருவதைக் காண்கிறோம். பெற்றோர் மக்களைச் சினிமாவுக்கு அழைத்துச் செல்கின்றனர். காபி அருந்துவது தவறென்று கருதப்படாது கலியாணம் முதலியவற்றில் வழங்குதற்குரிய சாதாரணமான குடி நீராய் விட்டது போல், நாகரிகத்தால், சினிமா நீக்கத்தக்கது என்னும் கருத்தே இல்லாமல் சாதாரணமாகப் பொழுது போக்குக்குக் கொள்ளத்தக்க ஒன்றாய் விட்டது. சினிமா ஒழிந்தால் தான் நாடு சீர்ப்படும் என்று பேசியும் எழுதியும் வருபவர் உளர். கட்குடியைச் சட்டத்தால் ஒழித்தது போலச் சினிமாவைச் சட்டத்தால் ஒழிக்க முடியாது; ஒழிக்கத் தக்கதும் அன்று. யாருக்கும் வேடிக்கையும் கேளிக்கையும் வேண்டாம் என்று சொல்ல முடியுமா? தவ வாழ்க்கை வாழ்தற்குரிய மாணவன்தான் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடற் பயிற்சி, சிறந்த நூல்களைப் பயிலுதல் முதலியவற்றைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டொழுகும் மாணவனுக்குச் சினிமா, சீட்டாடுதல், நண்பர்களோடு மணிக்கணக்காக வேடிக்கைப் பேச்சுப் பேசிக்கொண்டு திரிதல் முதலிய வீண் காலப் போக்குக்கு நேரமே கிடைக்காது.

ஒரு சில மாணவர் சங்கீதம், நடனம் முதலியன பயிலலாம். அது தவறாகாது. பயிற்றுபவர் நல்லவராய் இருந்தால் அப் பயிற்சி நல்லதும் ஆம். சங்கீதம் பயில்பவர் நுட்பமாக மதியை உபயோகப்படுத்திப் பயில

வேண்டி யிருக்கிறது. நடனம் உடலுக்குச் சிறந்த பயிற்சியையும் உழைப்பையும் தருகிறது. அனுபவிப்பதற்காக மாணவர் சினிமா முதலியவற்றுக்குப் போதலே தவ ருகும்.

சங்கீதம் முதலியன நுண் கலைகளன்ரு எனின், கல்லூரிகளில் கற்கும் கலைகளைவிட இவை சிறந்தன ஆகா என்க. சங்கீதமும் நடனமும் மாத்திரம் சிறந்த கலைகளா ? வேறு கலைகள் இலவோ ? அவ் வேறு கலைகளை விரும்பாத மாணவன் இவற்றைக் கலை என்று கூறுவது, சமயற் கலையை ஆதரிப்பதற்காக நான் தினம் ஹோட்டலுக்குச் செல்கிறேன் என்று கூறுவது போன்றது. கலைகளுக்கு மகிழ்வித்தல் ஒரு பயன் ; மனிதனை உயர்த்துதல் மற்ருெரு பயன். மனிதனை உயர்த்தும் கலைகளை ஆராய்ந்து கொள்க. புலன்களையும் மனத்தையும் ஈர்த்து மகிழ்விக்கும் கலைகளை மாணவன் கொள்ள வேண்டா. "நான் மாணவனுக இருக்கும்வரை சினிமா முதலியவற்றுக்குப் போகேன்'' என்று நல்ல மாணவன் விரதம் கொள்க.

34. நல்லோ ரிணக்கம்

நிலத்தியல்பால் நீர்திரிந் தற்ருகும் மாந்தர்க்கு
இனத்தியல்ப தாகும் அறிவு.

என்னும் குறட் பாவில் தெய்வப் புலவர், "மக்கள் நல்லினத்தோடு சேர்வதால் நல்லறிவும் நல்லொழுக்கமும் பெற்று நல்லவ ராகின்றனர். கெட்டவரோடு சேர்வதால் அறிவு கெட்டுத் தீயொழுக்கத்தினராய்த் தீமை அடைகின்றனர்" என்பது விளக்கினர். "நல்லவரோடு நட்புக்கொள்வதால் தீயோர் தொடர்பு தானே

விட்டுப் போகும். தீயோர் தொடர்பு நீங்கினால் தவறான புத்தி (மோகம்) போய்விடுகிறது. அறிவு விளக்கம் உண்டாகிறது. அதனால் எல்லா நன்மையும் எய்துதல் கூடும்'' என்னுங் கருத்தை, "சத் சங்கத்வே நித் சங் கத்வம் ; நித் சங்கத்வே நிர்மோகத்வம் ; நிர்மோகத்வே நிச்சல தத்வம் ; நிச்சல தத்வே ஜீவன் முக்தி'' என்று சங்கரர் பறைசாற்றினர்.

"ஏண்டா ! பீடி பிடித்தாயாமே நீ ?'' என்று விளையாட்டுக்குக் கேட்டுவிட்டால், "ஐயோ ! நான் பிடிக்கவில்லையே !'' என்று கூறிக் கோவென்று கதறியழும் பையன், பீடி பிடிக்கும் பையனோடு ஒரு நாள் சினேகம் செய்து, அவனுடன் இரண்டு தெருத் திரிந்து வந்து விட்டால் பீடி பிடிப்பது எவ்வளவு சுலபமாய் விடுகிறது ! எவ்வளவு தமாஷாய் விடுகிறது ! ஒரு கல்லூரி மாணவன் தன் நண்பன் தோள்மேல் கை போட்டுக் கொண்டு அவனிடம் தான் வீட்டில் அல்லது மற்றவர் எதிரில் பேசாத என்னென்ன பொருள்களைப் பேசுகிறான் ! இஃதொன்றே அவர்கள் நட்பு, தீ நட்பு என்பதற்குச் சான்றாக வில்லையா ? அவர்கள் நட்பு இன்னும் சிறிது நெருங்கினால் அவர்கள் எதனைச் செய்யார்? கயமைப் பேச்சுகளுக்கு இடங் கொடுக்கிற நட்பு கயமைச் செயல்களில் விழுவதற்கு என்ன வேண்டும்? சந்தர்ப்பந்தான் வேண்டும். கெட்டுப் போகும் வாய்ப்புக் கிடைத்தவுடனே அவர்கள் கெட்டுப் போவார்கள். மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்தவுடனே சிகரெட் பிடிப்பது நல்லதாய் விடுமா? ஆ ! அது நோய்க்கிருமிகளைக் கொல்லும்(It is a disinfectant) என்று தைரியமாய்ச் சொல்ல ஒரு வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. அவ்

வளவுதானே. அங்கும் சிகரெட் பிடிக்காமல் சிறந்த மருத்துவராய் விளங்கித் தம் ஆயுள் முழுதும் சிகரெட் பிடிக்காத சீர்மையான மருத்துவர் .எத்தனை பேர்! தாங்கள் செய்யும் ஒழுக்கந் தவறிய செயல்களுக் கெல்லாம் நல்ல காரணம் காட்டுவதும், நூல்களை மேற்கோள் காட்டுவதும், எவ்வளவு கீழ்மை! அது கயவன் அற நூல்களை மேற்கோள் காட்டுவது (devil quotes the scripture) என்று பழிக்கப்படுவதும் நகைப்புக் கிடமானதும் ஆம். இவ்வளவு கயமைக்கும் தீ நட்பே தைரியமாக வழி காட்டுகிறது.

நட்பு எப்படி எல்லாம் நன்மை புரிகிறது, நட்பின் பெருமை, ஆராய்ந்து நட்புச் செய்தல் முதலிய பொருள்கள் பற்றித் திரு. தி. செல்வ கேசவ ராய முதலியார் எழுதிய கட்டுரைகளையும், திருக் குறளையும் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். நல்லோரிடமே நட்புச் செய்ய வேண்டும் என்பதை மாத்திரம் நான் ஈண்டுச் சிறிது எழுதுவேன்.

குணங்களால் உயர்ந்தவர் நல்லோர். ஒழுக்கத்தால் உயர்ந்தவர் நல்லோர். அவர்களோடு நட்புச் செய்வது ஒருவன் உயர்வதற்கு வழி. அவர்களோடு நட்புச் செய்பவன் தன் கடமைகளில் தவறான். அவன் கடமைகளைச் செய்வதற்கு அவர்கள் உதவியாய் இருப்பர். தீ நட்பு பேசி விளையாடி மகிழ்வதற்கு மாத்திரம் உதவும். மாணவன் தீ நட்பு உடையவனாயின் அவன் படிப்புக் கெடுவதற்கு வேறொன்றும் வேண்டுவதில்லை. “டேய்! அப்புறம் படிக்கலாண்டா. இதென்ன சுண்டைக் காய்ப் படிப்பு” என்று படிப்பை அலட்சியம் செய்து மற்றொன்றைத் தற்காலம் செய்யத்

தகுந்ததாகப் பேசுபவர் நட்பு நலம் பயக்குமா? சுருங்கக் கூறின் புலனடக்கம் உடையவர் தாமும் உயர்வர்; பிறர் உயர்வதற்கும் காரணமாவர். புலனடக்கம் இல்லாதவர் தாமும் உயரார்; பிறர் உயர்வடைய உதவியாயும் இரார். நல்லோர் நட்பைப் பெற்றவர்க்கு மனம் அமைதியாகவும் நிர்மலமாகவும் இருக்கும்.

35. நல்ல நூல்களைப் படித்தல்

நல்லோர் நட்பே கிடைக்க வில்லையே என்று சிலர் கூறுகின்றனர். அது பொருந்தாது. நல்லோர் நட்பைத் தேடி அடைய வேண்டும். ஆயினும் அவர்க்குச் சொல்லுவதொன் றுண்டு. நல்ல நூல்களைப் படித்தல் நல்லோரோடு நட்புச் செய்வதாகும். நல்லோரோடு பேசுகிறோம்; நல்ல கருத்துக்களை அறிகிறோம்; அவர்கள் குணங்களையும் பெறுகிறோம். நல்ல நூல்களைப் படிக்கும்போது நல்லோராகிய அந் நூலாசிரியரோடு நாம் பேசுவதாகவே கொள்ளலாம். நல்ல நூல்களைப் படிக்குந்தோறும் நல்ல கருத்துக்களைப் பெறுகிறோம்; நல்ல குணங்களும் படியும். இப்போதிருக்கும் நல்லாரோடு பழகுவதற்கு இடமும் காலமும் வேண்டும். அதாவது அமெரிக்காவில் இருக்கும் நல்லோரோடு இந்தியாவில் இருக்கும் நல்லோர் பழக முடியாது. தன் வீட்டிலேயே இருக்கும் நல்லவரிடத்தும் அவருக்கும் தனக்கும் நேரம் கிடைத்தபோது தான் பழக முடியும். நல்ல நூல்களின் மூலமாக நல்லோரோடு பழகுவது —நல்ல நூல்களைப் படிப்பது—அங்ஙன மன்று. நல்ல நூல்களின் மூலம் இரண்டாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன் இருந்தவரோடு நாம் பழக முடியும். இப்போது உலகத்தின் எந்தப் பாகத்திலும் இருக்கும் நல்லவர் நூலையும்

நம் கையில் வைத்துக்கொண்டு நமக்கு நேரம் கிடைத்த போதெல்லாம் படிக்கலாமே! ஆனால் இதற்கு ஒன்று வேண்டும். பிரம்மசாரி, "நல்ல நூல்களையும் உயர்ந்த நூல்களையும் தான் படிப்பேன்" என்னும் உறுதியான எண்ணம் உடையவனாய் இருக்க வேண்டும். இன்றேல் வீண் புத்தகங்களைப் படிப்பதிலேயே அருமையான காலம் வீணாகப் போய்விடும். நல்லோரிணக்கமும் நன்னூல்களைப் படிப்பதும் ஒன்றுதான். தீயோரிணக்கமும் வீணான வேடிக்கைப் புத்தகங்களைப் படிப்பதும் ஒன்றுதான்.

சிலர்க்கு நல்ல நூல்களைப் படிக்க முடிவதில்லை; மனம் அதில் நிற்பதில்லை; கதைகளைப் படிக்க முடிகிறது. சிலர்க்குக் கதைகளைப் படிக்கவும் எண்ணம் எழுவதில்லை. இவர்கள் நல்ல நூல்களைப் படித்தல் தம் முக்கியமான கடமைகளில் ஒன்று என்பதைத் திண்ணமாக அறிந்து, தாம் படிப்பதற்குச் சில நூல்களைத் தேர்ந்தெடுத்துவிடுக. பிறகு தினம் பத்து பக்கம் படிக்காது விடுவதில்லை என்று விரதம் கொள்க.

36. மாதரைத் தாயாகப் பாவித்தல்

கல்லூரி மாணவர்க்கும், கல்லூரிப் படிப்பை முடித்தவர்க்கும் — பொதுவாக வயது வந்த பிரம்மசாரிகளுக்கு — முக்கியமாகச் சொல்ல வேண்டுவது ஒன்றுண்டு. அதுதான் பெண்களைத் தாயாகப் பாவித்தல். குழந்தைகள் பால் அறிவு — பாலுணர்ச்சி — அற்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள். வளர வளர பாலறிவும் வளர்கின்றது. யௌவன பருவத்தில் பாலுணர்ச்சியும் தோன்றி வளர்கின்றது. அறிவினாலும் வழிவழி

யாக வந்த குடும்ப ஒழுக்கத்தினுலும் இப் பாலுணர்ச்சி அடக்கி வழிப்படுத்தப் படுகிறது. அப்படி வழிப்படுத் தப்படாத போது அது ஒருவனது ஒழுக்கத்தை — ஏன் அவனது வாழ்க்கையையே கூட—கெடுத்துவிடுகிறது. அக் கெடுதல் விவரிக்கும் தரம் அன்று; விவரிப்பதால் பயனும் இல்லை.

நல்லொழுக்கம் உள்ளவர்களாக இருக்க விரும்பும் இளைஞரையும் பாலுணர்ச்சி அலைக்கழித்து விடுகிறது. பாலுணர்ச்சியை வென்று நிற்பது பிரம்மசரியம். பாலு ணர்ச்சிக்கு வயப்பட்டு விடுவது—?—?—வீழ்ச்சி. பாலு ணர்ச்சியை வெல்வது என்பது பாலுணர்ச்சியை ஒழிப் பது அன்று. பாலுணர்ச்சியை ஒழிப்பது நபும்சகம். அதுதான் ஆண் ஆண்மையை இழந்து பேடி என் றும், பெண் பெண்மையை இழந்து அலி என்றும் சொல்லப்படுவது. இவற்றை விரிப்பிற் பெருகும். பாலுணர்ச்சியை வென்று நிற்பது மனிதன் அடையத் தக்க வெற்றியாம். வழி அறிவோர்க்கு வெற்றி கிடைப்பது திண்ணம். பிரம்மசரிய சாதனங்கள் எல் லாம் இவ் வெற்றி பெறும் வழிகளே. உடலையும் மனத்தையும் சரியாக வைத்திருப்பது வெற்றி பெறும் வழியாம். மனத்தைச் சரியாக வைத்திருக்கும் வழி களில் பெண்களைத் தாயாகப் பாவித்தல் ஈடும் எடுப் பும் அற்ற சிறந்த வழி. இதனைக் கைக்கொள்வதற் காக சுவாமி இராமகிருஷ்ணபரமஹம்சர் தம் எதிரில் வரும் பெண்களைப் பூமியில் விழுந்து வணங்குவதைச் சில காலம் செய்தார். நீ அங்ஙனம் செய்ய வேண்டா. அங்ஙனம் கண்டபோது பெண்களைக் காலில் விழுந்து வணங்க விரும்புவோரை மற்றவர் தடுக்கவும் முடி

யாது. யாவரும் செய்யத் தக்கதைச் சொல்கின்றேன். பெண்களைக் காணும்போது "இவர் என் தாய்" என்று மனத்தில் நினைக்கவேண்டும். இதைத் தவிராது செய்பவர் வெற்றி பெறுவது திண்ணம்.

37. உயர்ந்த நோக்கம்

உயர்ந்த குறிக்கோள் உடையவன் வாழ்க்கையில் உயர்கின்ருன். தாழ்ந்த குறிக்கோள் உடையவன் தாழ்கின்ருன். குறிக்கோளே இல்லாதவன் அல்லாடுகின்ருன். விவேகாநந்தர் சிறுவராய் இருந்தபோது, "நீ என்ன வேலை செய்யப் போகிருய்?" என்ற கேள்விக்கு, "நான் கோச் வண்டி ஓட்டப் போகிறேன்" என்ருராம். கோச் வண்டி ஓட்டுபவன் உயரத்தில் உட்காந் திருக்கிறன். அது அவருக்குப் பட்டது. சிறு பையனுக்கு இவ்வளவு உயர்ந்த குறிக்கோள் போதும். அறிவு வளர வளர முன்னிருந்த குறிக்கோள் போய் மேலும் சிறந்த குறிக்கோள் தோன்றும். ஆகையால் ஒரு குறிக்கோளை விடாப் பிடியாகப் பிடித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டா. சிறந்த உயர்ந்த நூல்களாலும் நல்லறிஞர் கூட்டுறவாலும் அறிவு வளரும்போது குறிக்கோள் — நோக்கம் — மாறலாம். ஆனால் மேல் மேல் உயர்ந்த குறிக்கோ ளாகவே மாறும். தினம் ஒரு குறிக்கோளாக மாறுவது கூடாது. அது அவர்கள் அறிவுக் குறைவைத் தெரிவிக்கிறது.

உயர்ந்த குறிக்கோள் உடையவனுக்கு அதை முடிப்பதற்குரிய உயர்ந்த எண்ணங்களே தோன்றும். அவன் அதற்காக உழைக்கும் போது அவனது நல்ல குறிக்கோளும், நல்ல எண்ணங்களும், நல்ல

செயல்களும் பிரம்மசரியத்துக்குத் துணை புரிகின்றன. தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர்,

> உள்ளுவ தெல்லாம் உயர்வுள்ளல் மற்றது
> தள்ளினும் தள்ளாமை நீர்த்து.

என்னும் குறளில், "நினைப்பன வெல்லாம் உயர்ந்த நினைப்பாகவே நினைக்க வேண்டும்" என்கின்றார். அறிவும் உடையவனாய் வள்ளுவருடைய இவ்வொரு கட்டளையை நிறைவேற்றுபவன் உயர்வான்; கேடடையான்; அமிர்தத்துவ மடைவான் என்பதில் எள்ளளவும் ஐய மில்லை.

"உயர்ந்த நோக்கம் உடையவனாய் இருக்கவேண்டும்; அதற்காக உழைக்கவேண்டும்" என்று சொல்வ தெளிது. கடைப்பிடிப்ப தரிது. தாழ்ந்த எண்ணங்கள் இடையிடையே வந்து ஈர்த்துச் சென்று பாழாக்கிவிடுகின்றன. உயர்ந்த நோக்கம் இருக்கட்டும். தாழ்ந்த எண்ணங்கள் வராமல் பாதுகாப்பதே அரிதாகின்றது. மாணவர்க்கு மாத்திர மன்று. மிகப் படித்த அறிவாளிகட்கும் அப்படித்தான். இராம கிருஷ்ண பரமஹம்சர் உயர்ந்த பண்டிதர்களைப் பற்றி, "அவர்கள் பருந்து போன்றவர்கள். பறப்பது ஆகாயத்தில்; பார்ப்பது சாக்கடையி லிருக்கும் இறந்து அழுகிய எலியை. படிப்பதும், பேசுவதும், எழுதுவதும் உயர்ந்த பொருள்கள்; அவர் எண்ணங்கள் மிகத் தாழ்ந்தவை" என்று பேசியிருக்கின்றார். பண்டிதர்கள் விஷயம் அப்படியானால் மாணவர்களைப் பற்றி என்ன சொல்லலாம்? உயர்ந்த நோக்கம் என்றால் என்ன? எப்படி நினைக்க வேண்டும்? என்றும் சிலர்க்குத் தோன்றாது. "நான் சிறந்த நீதிபதியாவேன். என்னை யாரும் குறை சொல்ல

முடியாதபடி நீதி வழங்குவேன்.'' "நான் மந்திரியாவேன். நாட்டுக்கு நன்மை புரிவதே என் பணியாகக் கொள்வேன்.'' "நான் பெரிய வியாபாரி யாவேன். லாபம் சம்பாதிப்பது என் நோக்கமாக இராது. குறைந்த லாபத்தில் சிறந்த பொருள்களை மக்கள் பெறும்படி செய்வேன். என் கடைக்கு வந்தவர் என் நாணயம் உணர்ந்து, பிறகு மற்றவர் கடைக்குச் செல்லார். அவ்வாறு ஒழுகுவேன்" என்பன போன்றவை எண்ணலாமே. இவை மாணவனது பிற்கால வாழ்க்கை பற்றிய உயர்ந்த நோக்கங்கள். அவற்றிற் கேற்ப அவன் இப்போது என்ன செய்யவேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டும். "நான் என் ஆங்கில பாடத்தில் பொருள் விளங்காத சொல் ஒன்றும் இராதவாறு துருவித் துருவி அரும்பதங்களை எடுத்து அவற்றிற்குப் பொருள் உணர்வேன்.'' ''விஞ்ஞான பாடத்தில் மார்க்கு வாங்குவது என் நோக்கம் அன்று. நன்கு புரிந்துகொண்டு அதனைப் பிறர்க்கு விளக்க வல்லவனும் ஆவேன்." ''என் படிப்பு முடியும்வரை சினிமாவுக்குப் போதல், வீண் பேச்சுப் பேசல், காலத்தை வீணாக்கல் செய்யாமல் மிக எச்சரிக்கையாக இருப்பேன்.'' "நான் பெற்றோர் உவக்கும் நன் மகனாக முயல்வேன்'' என்றெல்லாம் நினைக்கலாம் அல்லவா ?

38. தொண்டு — வேலை

எவ்வளவு உயர்ந்த நோக்க மாயினும் இப்போது—நிகழ் காலத்தில்—தொழிலில் ஊக்காத நோக்கம் வீணாகும். உயர்ந்த சந்நியாசிகளும் சிறந்த படிப்பாளிகளும் கூடத் தங்கள் நோக்கம் உயர்ந்த ஒன்றாக இருக்கவும், தங்கள் தற்கால எண்ணமும் செயலும் தாழ்ந்தனவாக இருந்து பாழ்பட் டிருக்கின்றார்கள். இந்த நிலையை

வெல்ல ஒருவனுக்கு வழி தோன்றுமாயின் அவன் பாக்யவானே. வழி இருக்கிறது. அதைச் சொன்னவுடனே "இது தானு?" என்று அலட்சியமாக நினைத்து அதனை விட்டுவிடுகிறார்கள் அறிவிலிகள். குரு, "காலையும் மாலையும் நாராயணு நாராயணு என்று ஜெபம் செய். மனம் அமைதி பெறும்" என்று போதித்த போது சீடன், "இது எங்கள் அண்டை வீட்டுக்காரன் பெயர் தானே" என்றானும்.

சில உயர்ந்த நோக்கங்களுக்குத் தற்காலம் செய்யக் கூடியது ஒன்றும் இராது. அல்லது அதற்காகத் தற்காலம் செய்யத் தக்கது யாது என்று நினைத்தாலும் அறிய முடியாது. அப்படிப்பட்ட நோக்கம் ஒருவனுடைய தற்கால வாழ்க்கையை அமைக்க உதவியாகாது. அப்படிப்பட்ட நோக்கம் உடையவர்கள் ஒரு நல்ல தொண்டில் தம் காலத்தைச் செலவிடுதல் வேண்டும். மகாத்மா காந்தியடிகள், "பிரம்மசாரி தன் நேரம் முழுதும் கொள்ளை கொள்ளக் கூடிய உயர்ந்த நோக்கத்தோடு கூடிய ஒரு தொண்டில் ஈடுபட வேண்டும்" என்ற கருத்தைக் கூறியிருக்கின்றார். சோம்பேறியின் மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் வளரும். ஆதலின் பிரம்மசாரி எப்போதும் ஏதாவது வேலை செய்து கொண்டிருக்கவேண்டும். கல்லூரி மாணவர்கள் தங்கள் படிப்புக்குப் போதுமான அதிக நேரத்தை உபயோகப்படுத்தி மீதமான நேரமிருந்தால் இந்தத் தொண்டு செய்ய — வேலை செய்ய — அந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். பிறர்க்கு உபகாரமான வேலைக்குத் தொண்டு என்று பெயர். கல்லூரி மாணவன் என்ன தொண்டு செய்ய முடியும்? இஃது இடம் காலம் முதலியன நோக்கி அந்தந்த மாணவர்களே தீர்மானிக்க

வேண்டிய 'விஷயம். ஏழைகளா யிருக்கும் குறைந்த வகுப்பு மாணவர்க்கு அவர்கள் பாடம் புரிந்துகொள் வதற்கு உதவியாக இருக்கலாம். தன் வீட்டு வேலை களில் சிலவற்றைத் தான் செய்வதாக ஏற்றுக் கொள்ள லாம்.

தொண்டு செய்வதற்கு வாய்ப் பின்றேல் ஏதாவது பயனுள்ள வேலை செய்யலாம். கிராமங்களில் இருக் கும் மாணவர் தம் சொந்த நில மிருந்தால் ஒரு சிறு தோட்டம் அமைக்கலாம். அப்போது, கொஞ்சம் நேரம் கிடைக்கும் நாளில் செடி மரங்களுக்குத் தண் ணீர் ஊற்றுவது மாத்திரம் செய்யலாம். அதிக நேரம் கிடைக்கும் நாளில், அந்த மரஞ்செடிகளை அடுத்த இடங்களி லுள்ள புல் முதலியவற்றைத் தோண்டி எடுத்துச் சுத்தம் செய்வது முதலியவற்றைச் செய்ய லாம். தியானம் செய்வதால் மனத்தை நிறுத்த முடி யாத சந்நியாசிகள் சிலர், தோட்டப் பயிர் விளைத்தல் முதலியவற்றால் மனத்தை நிறுத்தி வெற்றி பெற்றுளர். தியானத்தில் மனம் நிற்பது அரிது. வேலை செய்யத் தொடங்கிவிட்டால் அந்த வேலையில் மனம் நிற்காமல் என்ன செய்யும்? ஆனால், தொண்டு, வேலை, உபகா ரம் என்று தொடங்கி மாணவன் தன் வேலைகளை மறந்து இருத்தல் கூடாது.

மாணவன் தன் கல்விக்கும், உடற் பயிற்சிக்கும் செலவழிக்கும் நேரம் போக, மீந்த நேரத்தைச் சோம்பி யிருந்து கழிக்காமல் ஏதாவது பய னுள்ள வேலை செய்து கழிக்க வேண்டும். அவ்வளவே. மகாத்மா காந்தியவர்கள் எல்லாரும்—பண்டிதன் முதல் பாமரன் வரை, பணக்காரனும் ஏழையும், நீதிபதி முதல் வாயிற் காவலன் வரை—செய்யத் தக்கதாக ஒரு வேலை

கொடுத்திருக்கிருர். அதுதான் நூல் நூற்றல். நூல் சக்கரத்தில் நூல் நூற்கக் கற்றுக்கொண்டு, தினம் ஒரு மணி நேரம் நூல் நூற்பது, அல்லது வேறு வேலே இல்லாத போதெல்லாம் நூல் நூற்பது, மாணவர்க்கே யன்றி எவர்க்கும் வேலேயும், தொண்டும், யோகமும் ஆக அமையும். மனம் சிறிது புறஞ் செல்லின் — வேறு எண்ணங்களே எண்ணிஞல் — நூற்கும் நூல் அறுந்து விடும். ஆகவே, நூல் நூற்பது மனத்தை அடக்கப் பயன்படுவதால் யோகமாகவும் அமைகின்றது.

இத் துறையில் கல்லூரிகள், உயர்நிலேப் பள்ளிகள், தொடக்கப் பள்ளிகள் முதலிய கல்வி நிலேயங்கள் மூலமாக அரசாங்கம் செய்யவேண்டும் கடமை ஒன்று உண்டு. முதல் வகுப்புப் பையன் முதல் எம். ஏ. படிக்கும் மாணவன் வரையில் ஒருவனும் தொழில் பயிலாமல் இருக்கக் கூடாது. அங்ஙனம் பாடசாலே களிலும் கல்லூரிகளிலும் வசதிகளே அமைக்க வேண்டும். சிறு வகுப்புப் பிள்ளேகள் நாடோறும் ஒரு மணி நேரம் கைக்தொழில் பயில வேண்டும். கல்லூரி மாணவர் வாரம் ஒரு மணி நேரம் கைத்தொழில் பயின்ருலும் போதும். அவர்கள் அதில் வன்மை பெற முடியும். தொழிலில் வன்மை பெறுவதும், பொருள்களே உற்பத்தி செய்வதும், இலாபம் அடைவதும் ஈண்டுக் கருத்தன்று. ஆஞல் இப் பயன்கள் ஓரளவு தாமே விளேயும். மாணவர் மன நலம் பெறுதலே ஈண்டுக் கருத்து. இரும்பு பிடித் தவன் கையும் சிரங்கு பிடித்தவன் கையும் சும்மா இரா. தொழில் தெரிந்தவன் சும்மா இரான். சோம்பி யிருப் பவன்—ஒருதொழிலும் செய்யத் தெரியாதவன்—மனம் பாழாகும். இங்ஙனம் மாணவர் மனம் உயர்ந்தால் நாடு உயர்வடைவது திண்ணம்.

39. மனமது செம்மையானல் !

"மனத்தைச் சரியாக வைத்துக் கொண்டால் போச்சி (=எல்லாக் கஷ்டமும் தீர்ந்துவிடும்.) காலை எழுதல், மலச் சிக்கலைப் போக்கல் இதெல்லாம் என்ன சார்!" என்பவர் உண்டு. அது நிரம்பச் சரி; முற்றும் சரி யன்று. ஆனல் அது தான் இலகுவாய் இருக்கிறதா? "மதம் பிடித்த யானையை அடக்கி நடத்தலாம். கரடி, புலி முதலியவை கடிக்காமல் அவற்றின் வாயை (மந்திரம் முதலியவற்ருல்) கட்டி விடலாம்; சிங்கத்தின் முதுகில் ஏறிச் சவாரி செய்யலாம்; கொல்லும் விஷமுள்ள பாம்பைப் பிடித்து ஆட்டலாம்; பாத ரசத்தை நெருப்பில் புகைந்து போகாமல் கட்டலாம்; இரும்பு முதலிய உலோகங்களைப் பொன் ஆக்கலாம்; மை, மந்திர சித்தி முதலியவற்ருல் மற்றவர் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் உலகத்தில் உலாவலாம்; தேவர்களை வசியம் செய்து நம் வேலைகளைச் செய்யுமாறு கட்டளை இடலாம்; இறக்கும்வரை இளமையோ டிருக்கலாம்; மற்ருெருவர் சரீரத்தில் புகலாம் (பரகாயப் பிரவேசம் செய்யலாம்); நீர் மேல் நடக்கலாம்; நெருப்பில் இருக்கலாம்; தனக்கு ஒருவரும் இணையாக மாட்டார் எனும் சித்தி பெறலாம்; இவை யெல்லாம் செய்தற்கு எளிய செயல்கள் அல்ல; மிக அரிய செயல்கள்; ஆனலும் இவற்றையும் சுலபமாகச் செய்து விடலாம். இவை எல்லாவற்றையும்விட மிக மிக அரிய செயல் ஒன்று உளது. அது தான் மனத்தை அடக்குதல். சிந்தையை அடக்கியே சும்மா யிருக்கின்ற திறம் அறிது" என்கின்ருர் தாயுமானவர். "மனமது செம்மையானல் மற்றச் சாதனங்கள் வேண்டா" என்பதும் சரி.

"மனத்தை அடக்குவது மிக மிக அரிய செய்ல்" என்ற கருத்தும் சரி. பிரம்மசரியத்தைப் பொறுத்த மட்டில் இரண்டு நிலையையும் நான் அனுபவித்திருக்கின்றேன். விளக்குகின்றேன்.

என்னுடைய இளமையில், என் பதினெட்டாவது வயது வரையில், நான் சென்னைக்குப் பன்னிரண்டு கல் தொலைவில் உள்ள செந்நீர்க்குப்பத்தில் வசித்தேன். அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் நல்ல பழக்கம் மாத்திரம் என்னிடம் இருந்தது. அது என்னுடைய பிரம்மசரியத்தை முழுதும் காப்பாற்ற வில்லை. ஓரளவு காப்பாற்றி யிருக்கலாம். நான் மிகுதியும் மலச்சிக்கல் உடையவனாய் இருந்தேன். "மலச் சிக்கல் பிரம்மசரியத்தின் பகை" என்று இப்போது நான் கூறியும் எழுதியும் வருகிற விஷயம் அப்போது நான் அறிந்த தன்று. அடிக்கடி பகல் உணவு உண்ட பிறகு மலங் கழிக்கச் சென்றது நினைவிருக்கிறது. மக்களின் மலச் சிக்கலைக் கவனிக்க வேண்டும் என்னும் அறிவு பெற்றோர்க்கு இல்லை. பிரம்மசரியத்துக்கு எதிரான நிகழ்ச்சி — விந்து நஷ்டம் — இருந்தது. அது பற்றி அப்போது எனக்கென்ன தெரியும்? பிரம்மசரியத்துக்கு விரோதமான தவறுகளும் என்னிடம் இருந்தன.

இடையில் ஆதங்க நிக்கிரக மாத்திரையின் விளம்பரத் தாள் ஒன்று கிடைத்தது. அதில் பிரம்மசரியத்தின் பெருமை, விந்துவின் பெருமை, விந்து நஷ்டத்தின் சிறுமை—ஆபத்து—முதலியவை ஓரளவு விளக்கப்பட்டிருந்தன. பிறகு "வாசுதேவ மனனம்" என்னும் நூல் கிடைத்தது. அதன் இருபத்தேழாவது அத்தியாயத்தில் பிரம்மசரியம் ஒருவாறு எழுதப்பட்டிருந்தது.

அதையும் படித்தேன். இவை யிரண்டும் பிரம்மசரியத்தின் பெருமையை நன்கு விளக்கின. பிரம்மசரியத்தின் சாதனங்களை விளக்கிக் கூற வில்லை. பிரம்மசாரிக்கு உண்டாகும் சந்தேகங்களுக்கும் அவற்றில் பதில் இல்லை. நான் பிரம்மசரியத்தின் பெருமை உணர்ந்தேன். நல்ல பிரம்மசாரியாக இருக்கவேண்டும் என்றும் ஆசைப்பட்டேன். வழி உணர வில்லை. 1912 (?)ல் எங்கள் ஊரில் ஒரு சத் சங்கம், பின்னர் எனக்கு ஆசிரியராக விளங்கிய பெரியார் இலக்கண, இலக்கிய, தர்க்க, வேதாந்த போதகாசிரியர் உயர் திருவாளர் கோ. வடிவேலு செட்டியார் அவர்கள் தலைமையில் நடந்தது: பல சொற்பொழிவுகள் நிகழ்ந்தன. அவற்றை வியப்போடு கேட்டுக் கல்வியின் பெருமை உணர்ந்தவ ையினேன். நிரம்பப் படிக்கவேண்டும் என்னும் ஆவலுண்டாயிற்று. என்னுடைய குற்றங் குறைகள் அவ்வாறே இருந்தன. எனினும் அடுத்த வருஷம் எங்களுருக்கு அடுத்த ஊராகிய கோவூரில் நடந்த வேதாந்த சங்கத்தில் பிரம்மசரியம் என்னும் பொருள் பற்றி ஒரு சிறு சொற்பொழிவு நிகழ்த்தினேன். இது என் கன்னிச் சொற்பொழிவு. இதனை எல்லோரும் பாராட்டினர். அந்தோ! வியப்பினும் வியப்பு! " ஒரு பொருள் பற்றி ஒருவன் சிறிது படித்துப் பிறர் வியக்கப் பிரசங்கம் செய்யலாம். அதே சமயத்தில் அவன் அப் பொருள் பற்றி முக்கியமான ஒன்றையும் உணரா திருக்கலாம் " என்பதற்கு நானே சான்றாயினேன். இவ்வாறு சுமார் என்னுடைய பதினெட்டாவது வயதுவரை மனக் கலக்கத்தோடும், சந்தேகங்கள் நீங்காமலும், குறைபாடுகள் நிறைந்தும் கழிந்தன. இது வரை என் மனம் செம்மை யின்றி— மன அடக்க மின்றிக் — கழிந்த காலம்.

பிறகு நான் அடையாறு வசந்தா அச்சகத்தில் அலுவல் பெற்று, மயிலையில் வசிப்பவனாய், திருவாளர் கோ. வடிவேலுச் செட்டியார் அவர்களிடம் வேதாந்த பாடம் கேட்பவனாக ஆயினேன். அது முதல் ஒரு நல்ல மாறுதல் உண்டாயிற்று. அத்வைத வேதாந்த நூல்கள் சிலர்க்குப் புரிய மாட்டா; ஆதலின் அவர்கள் அவற்றை விரும்புவதில்லை. அவை யாருக்குப் புரியுமோ அவர்கள் மனத்தைக் கவர்ந்து கொள்ளை கொள்ளும். நான் திரு. கோ. வடிவேலுச் செட்டியார் அவர்களிடம் பாடங்கேட்ட அத்வைத வேதாந்த நூல்கள் என் மனத்தைக் கொள்ளை கொண்டன. உத்தியோகம் புரிதல், உண்ணல், உறங்கல் தவிர மற்ற எல்லாக் காலங்களிலும் புத்தகமும் கையுமாய் இருப்பேன்; புத்தகத்தில் மூழ்கி இருப்பேன்; உலகத்தைப் பாரேன். அதற்குமுன் என் மனத்தை அலைக்கழித்த பாலுணர்ச்சி எங்கோ ஒழிந்தது. என் பத்தொன்பதாவது வயதிலிருந்து இருபத்தெட்டாவது வயது வரை, ஏறக் குறைய பத்து வருடங்கள், சுகப் பிரம்ம ரிஷி போல் உலகத்தைப் பாராதவனாகவே இருந்தேன். மயிலையில் நான் குடி யிருந்த வீட்டுக்காரர்க்கு ஒரு வயது வந்த பெண் இருந்தது. அவர்கள் அடிக்கடி அப் பெண்ணைத் தனியாக விட்டுவிட்டுக் கடை முதலியவற்றிற்குப் போய்விடுவார்கள். அப் பெண்ணும் நானும் தான் வீட்டி லிருப்போம். இதனை இப்போது நினைத்து எழுதுகிறேன். அப்போது அப் பெண் வீட்டி லிருந்ததையும் நாங்கள் இருவரும் தனியாய் இருந்ததையும் நான் உணர்ந்தேனா என்ன? என் புத்தகமும் நானும் தானே உண்டு! மற்றவை எனக்கென்ன தெரியும்! இப்படி மனத்தைக் கொள்ளை கொள்ளக் கூடிய ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபட் டிருந்தால்

பிரம்மசரியம் எளிது ; மனத்தைப் பொறுத்தவரை எளிது ; பெரிய வெற்றிதான். ஆனால் மலச் சிக்கலும் விந்து நஷ்டமும் இருந்துகொண்டுதான் இருந்தன. ஆனால், பாலுணர்ச்சியில் மனம் ஈடுபடுமானால் எவ்வளவு அதிகமாக — அடிக்கடி — விந்து நஷ்டம் ஏற்படுமோ அப்படி ஏற்பட வில்லை. மாதத்திற் கொருமுறை ஏற்படுகிற அதனை நான் கவனிக்கவே இல்லை. இது நல்ல நிலை. அமிர்த மயமான நிலை. ஆயினும், சில வற்றைக் கவனிக்காவிட்டால் பேராபத்து நிகழும் என்பதை உணர்த்தும் ஒரு நிகழ்ச்சி நிகழ்ந்தது. அதிக உணவும் அதிக உழைப்பும் யாருக்கும் தகாதவை. யோகம் அல்லது பிரம்மசரியம் பயில்வார்க்கு முற்றிலும் தகாதவை.

ஒரு சமயம் ஒரு பிரசங்கம் செய்வதற்காக ஐந்து கல் நடந்துபோய் ஐந்து கல் நடந்து வந்தேன். அன்று மெய்ம் மறந்த தூக்கம் — விந்து நஷ்டம். மறு நாள் சுரம். நான்கு நாள் கழித்து அது மார்பின் இரு பக்கமும் சளி கட்டிய (double neumonia) சுரம் என்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. ஒரு மாதம் வீட்டைவிட்டுப் போக முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. இதனையும் அறிவினால் தடுத் திருக்கலாம். அப்போதுதான் எனக்கு உணவு நியமம் முதலிய ஒரு அறிவும் இல்லையே. அதிக உழைப்பில் ஈடுபட்டவர், குளிர்ந்த நீர் அருந்தி அரை மணி நேரம் சவாசனத்தில் இருந்தால் உழைப்பின் கஷ்டங்கள் எல்லாம் தீர்ந்து விடும்; குறைந்த பட்சம் ஒரு ஆபத்தும் ஏற்படாது. அல்லது, பால், மோர், பாயசம், கஞ்சி போன்ற நீர்த் தன்மையான உணவு சிறிது கொண்டு உறங்கி எழுந்து பிறகு அளவாக உண்பதும் காப்பாற்றும்.

இந்தப் பத்து வருடங்கள் எனக்கு மனம் செம்மையாய் இருந்த காலம். ஆனால் மலச் சிக்கலும் விந்து நஷ்டமும் இருந்துகொண்டுதான் இருந்தன. பிரம்மசாரி அனுசரிக்க வேண்டிய சாதனங்கள் பற்றியும் விந்து நஷ்டத்தைத் தடுக்கும் சாதனங்கள் பற்றியும் எனக்கு அப்போது தெரிந்திருந்தால் என் வாழ்க்கை இன்னும் நன்றாக அமைந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். எனக்குப் பிரம்மசாரியாகவே இருந்துவிடலாம் என்ற எண்ணம் இருந்தது. ஆனால் அதற்கு வேண்டும் அறிவைப் பெருமையால்—வழி தெரியாமையால் — அவ் வெண்ணத்தைக் கைவிட்டு என்னுடைய இருபத்தொன்பதாவது வயதில் மணம் செய்து கொண்டேன். இப்போதும் பிரம்மசரியத்தைப்பற்றித் தமிழில் நூல்கள் இல்லை. மகாத்மா காந்தி எழுதின ஒரு நூலின் மொழி பெயர்ப்புத் தமிழில் இருக்கிறது. நான் ஆங்கிலத்தில் சில நூல்களையும் பத்திரிகைகளையும் படித்துப் பெற்ற அறிவினால், பிரம்மசரியம் பற்றி அறிய விரும்புவாரார்க்கு வேண்டுவன உணர்த்தும் அறிவாற்றல் உடையவனாய்த் திகழ்கின்றேன்.

மனம் செம்மையானால் மற்ற பிரம்மசரிய சாதனங்களைக் கைக்கொண்டு நடப்பது எளிது. மற்றச் சாதனங்களை நினைக்காமல் கூட விட்டுவிடலாம். எனினும், மலச் சிக்கல் பிரம்ம சரியத்தின் பகை என்பதை மட்டும் உணர வேண்டும். உணவு மாற்றத்தால் மலச்சிக்கலின்றி வாழ்வதாகிய ஒரு சாதனத்தை மட்டும் மறக்காமல் கைக்கொள்ள வேண்டும். இவ் விரண்டினாலும் விந்து நஷ்டத்தை முழுதும் தடுப்பதில் வெற்றியடைந்து, ஊர்த்துவ ரேதஸ் — மேல் நோக்கிய விந்துவை உடையவர்—ஆகலாம்.

40. யோகம்

யோகம், பக்தி, ஞானம் முதலியவற்றைக் கூறும் நூல்களை யாரோ படிக்க வேண்டும் — மோட்சம் போக விரும்பும் கிழவர்கள் படிக்கவேண்டும் — என்று பலர் நினைக்கின்றனர். அவர்கள் அறியாதவர்கள். இவற்றால் உலக வியவகாரத்துக்கு யாதொரு உதவியும் இல்லை என்று அவர்கள் நினைக்கின்றனர். அஃதும் அவர்கள் அறியாமையே. படிக்கவே நேரம் இல்லாதவர்கள் எதையும் படிக்காமல்—உயர்ந்த கருத்துக்களை அறியாமல்—தாழ்ந்த வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள். பாவம்! படிக்க நேரம் கிடைக்கிறவர்கள் உயர்ந்த நூல்களை—நம்முன்னோர் — உயர்ந்தோர் — ரிஷிகள் — எழுதின நூல்களை—ஏன் படிக்கக் கூடாது? யோகம் என்னும் சொல்லுக்குப் பல பொருள்கள் உள. அத்தனை பொருள்களிலும் யோகம் மக்களுக்கு வேண்டுவதே.

யோகம் = ஆற்றல். எந்த வேலையைச் செய்வதற்கும் ஒருவனுக்கு உடலாற்றலும் மன ஆற்றலும் வேண்டுவனவே. இவ்விரு ஆற்றலையும் பெறும் வழியைக் கூறுவது யோக நூல் எனில் அதனை மக்கள் அவசியம் படிக்க வேண்டும் அன்றோ! உண்மையில் யோகியைவிட உடலாற்றலும் மன ஆற்றலும் மிக்கவர் ஒருவரும் இருக்க முடியாது. யோகத்தைப் பயின்று முடித்தவனுக் கன்றோ அப் பெருமை? இப்போது மற்ற வேலைகளை விட்டு யோகம் பயில வேண்டுமே எனில், இஃது, யோகமாவது என்ன என்பது அறியாதவர்கள் கூறுவது. யோக நூல்களைப் படித்த பிறகு, மக்கள் செயல் ஒவ்வொன்றிலும் யோகம் கலந்திருப்பது தெரியும். ஒருவன் ஆணி யடிக்கின்றான்.

ஆணியை நேரே வைப்பதும், அதை உறுதியாகப் பிடித்துக்கொள்வதும், அதிலேயே கருத்துச் செலுத்து வதும், குறி பார்த்து அடிப்பதும் யோகமே. இவை யோகம் என்று யோக நூல்கள் கூரு. ஆனல் யோகி —சாமர்த்திய முடையவன்—அப்படி ஆணி யடிப்பான். யோகி யல்லாதவன் இந் நான்கு நுட்பங்களில் ஒன் றில் அல்லது பலவற்றில் தவறுவதால் ஆணி வளைந்துபோம்; அல்லது கையில் அடித்துக்கொள் வான்; அல்லது தாறுமாருக அடிப்பதால் சுவரின் சுண்ணும்பு பெயர்ந்துபோம்; அல்லது சுத்தியைக் காலில் போட்டுக்கொள்வான்; பக்கத்தில் யாராவது இருந்தால் அவர்களுக்கு ஆபத்து உண்டாகும்படி யும் நடந்துகொள்வான்.

யோகம்=மனம் ஒரு முகப்பட்டு நிற்றல். இது யோகம் என்னும் சொல்லுக்குப் பதஞ்சலி முனிவர் தரும் பொருள். மனம் ஒரு முகப்பட்டு நிற்றலாவது மனம் அலையா திருத்தல். உதாரணமாக ஒரு மாண வன் ஒரு கணக்குப் போடத் தொடங்குகின்ருன். அதைப் போட்டு முடிக்க அரை மணிநேரம் பிடிக்கும். அந்த அரை மணி நேரமும் மாணவன் மனம் கணக் குப் போடுவதிலேயே நிற்குமாயின் அது மனம் ஒரு முகப்படுதலாம். கணக்குப் போடும்போது அவன் மனம் வேறு விஷயங்களையும் நினைக்குமாயின், அவன் மனம் ஒரு முகப்பட வில்லை—அவன் மனம் அலை கிறது—எனலாம். மனம் அலையாதிருந்தால் மாண வன் கல்வியில் விரைந்து முன்னேறுவான் என்பதும் மனம் அலைந்தால் மாணவன் கல்வி கற்க முடியாது என்பதும் சொல்ல வேண்டுவ தில்லை. உயர் தரப் பாடசாலை மாணவர்களில் சிலர் தம் சட்டைப் பையில்

கடலை, மாங்காய்த் துண்டுகள் முதலியன சுமந்து செல்கிறார்கள். பாடசாலையில் பாடம் நடக்கும்போது அவர்கள் மனம் பாடத்தில் நிற்காது, சட்டைப் பையில் இருக்கும் கடலையிலும் மாங்காயிலும் செல்லுவதால், அவர்களுக்குக் கல்வி வருவது தடைப்படும் என்பது சொல்லத் தேவை யில்லை. கல்லூரிகளில் படிக்கும் மாணவர் பலர் தவிராது படக் காட்சிகளுக்குச் செல்லு கிறார்களெனின், அவர்கள் மனம் பாடத்தில் செல்லு வதைவிடச் சினிமா நட்சத்திரங்களின் அழகில் அதிகம் ஈடுபடும் என்பதையும் அதனால் அவர்கள் கல்வி கடைத்தரமாய் நிற்கும் என்பதையும் எழுத வேண்டுமா? மனம் அலையாது நிற்பதே மனிதனின் சாமர்த்தியம். மனம் அலையும் மனிதன் பாழாய்ப் போய்விட்டான் எனலாம். மனத்தை அலையாது நிறுத்தும் சாதனங்களே யோக நூல்களில் கூறப்படு கின்றன எனில், மக்கள் அனைவரும் யோக நூல் களைப் படித்தால் நன்மையே அடைவர் என்பதற்கு என்ன தடை?

யோகி திருந்திய நடையுடையவனாய் இருப்பன்; அவனை அனைவரும் விரும்புவர். அவன்தான் உயிர் வாழ்வதற்குச் சில பொருள்களையே வேண்டி நிற்கின் றான். ஆசை யுடைய மனிதனுக்கு உலக முழுவதும் சொந்தமாய் இருந்தாலும் போதாது. ஆதலால் அவனால் பிறர்க்குக் கெடுதி — நஷ்டம் — நேரலாம். யோகியால் பிறர்க்கு நன்மையே விளையும்.

இப்படி மக்களுக்கு ஆற்றலும் பலவகை நன்மை யும் விளைக்கத்தக்க யோக நூல்களை அனைவரும் படிக்க வேண்டும்.

பதஞ்சலி முனிவர், இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என எட்டு யோக அங்கங்களைக் கூறுகின்றார். அவற்றுள் முதல் இரண்டு அங்கங்கள் எல்லோரும் அனுசரிப்பதற் குரியன. அவ்விரண்டில் ஒவ்வொன்றும் ஐந்தைந்து வகைப்படும். இயமத்தின் முதல் இரண்டு அங்கமாகிய அகிம்சை சத்தியம் இரண்டனை அனுசரித்தே மகாத்மா காந்தியடிகள் மகாத்மாவானார். அவ் விரண்டையும் போதித்தே நம்மை வீரர் ஆக்கினர். ஆங்கில அரசை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றலைப் பெற்றார்; பெறுவித்தார். அவற்றால் நாம் சுதந்திரத்தையும் அடைந்தோம். மகாத்மா காந்தி யடிகள் பதஞ்சலி யோகத்தைப் படித்தாரா என்று நாம் ஐயுற வேண்டுவதில்லை. பதஞ்சலி முனிவர் கூறும் எட்டு அங்கங்களும் அவர்பால் விளங்கின. அவர் இயமத்தில் முதல் இரண்டு வகை பற்றித் தினம் பேசியும் எழுதியும் வந்திருக்கிறார். ஐந்து வகைகளைப் பற்றியும் எழுதி யிருக்கிறார். வாழ்க்கையில் உயர்வதற்கு அடிப்படை கோலுவதே இளைஞர் கடன் ஆதலின் அனுசரிப்பார் எவரையும் உயர்த்த வல்ல இயம நியமங்களைப் பற்றி—பத்து ஒழுக்கங்கள் பற்றி—இளைஞர் அறிந்து கொள்வதும் அனுசரிப்பதும் நன்மை பயக்கும். இயமம் அகிம்சை, சத்யம், அஸ்தேயம், பிரம்மசரியம், அபரிக்கிரகம் என ஐந்து வகைப்படும். நியமம் சௌசம், சந்தோஷம், தவம், ஸ்வாத்யாயம், ஈஸ்வரப் பிரணிதானம் என ஐந்து வகைப்படும். இப் பத்தினையும் பற்றிச் சிறிது எழுதுவன். விரிவாக அறிய விரும்புவார் நூல்களானும் அறிஞர்களானும் அறிக.

41. அகிம்சை

அகிம்சை தமிழில் கொல்லாமை எனப்படும். கொல்லாமை உயிர் போக்காமை மட்டும் அன்று. யாதொரு பிராணியையும் வருத்தாமை கொல்லாமை யாம். கொல்லாமை யோக உறுப்புக்களில் ஒன்ருக இருக்கலாம். அதை வாழ்க்கையின் அடிப்படையில் ஒன்ருகக் கூற வேண்டா. கொல்லாமை எவ்வாறு மனி தனின் உட லாற்றலே யாவது மன ஆற்றலையாவது வளர்க்கும் என்று வினவலாம். இப்படி எல்லாவற்றை யும் சந்தேகம் நீங்கக் கேள்வி கேட்டு அறிந்த பிறகே அனுசரிப்பேன் என்பது கூடாது. பெரியோர் கூறு வதை மதிப்போடு நாம் ஏற்று அனுசரிப்போ மாயின் நாம் நன்மை அடைவோம்; எவ்வாறு நன்மை பயந் தது என்பதையும் அப்போது அறிவோம். மேலும் அவ் வாறு விரிவாய் ஆராய்வதில் மிகு பயனும் இன்று. எனினும் சிறிது கூறுவாம். பிறர்க்குத் தீங்கு செய்யாம லிருப்பது எளி தன்று. நமக்குத் தீங்கு செய்தவர்க்குப் பதில் தீங்கு செய்யலாம் என்று தான் விருப்பம் உண் டாகும். கோபமோ விரைந்து வளர்கின்றது. நாம் கோபத்தை அடக்குவோம் என்று நினைக்கு முன் கோபம் தீங்கு விளைத்து விடலாம். ஆகவே கோபத்தை அடக்க வல்லவன், தன் மனத்தை அடக்க வல்லவன், தன் உடல் உறுப்புக்களை அடக்க வல்லவன்தான் கொல்லாமையைக் கடைப்பிடிக்க இயலும். தன் உட லுறுப்புக்களையும் தன் மனத்தையும் அடக்கும் ஆற்றல் தான் ஆற்றல்களில் உயர்ந்தது. தண்டிப்பது எளிது. பொறுத்துக்கொள்வது அரிது. அரியவற்றைச் செய்

வாரே பெரியார். உண்மையான ஆற்றலுடையவர் என்று அவர்களையே கூற வேண்டும். எளியவற்றைச் செய்வார் எளியரே ; சிறியரே. மனம் போனபடி போக விடுதல் எளிதே யன்றோ! ஒருவன் கொல்லாமையைக் கடைப்பிடிப்பது பிறர்க்கும் பிற பிராணிகளுக்கும் நன்மையாக இருக்கிறது என்பது கிடக்கட்டும். கொல்லாமையை அனுசரிப்பவன் ஆற்றல் மிக்கவனாக விளங்குகின்றான். ஆசை கோபங்களை அடக்க வல்லவர் பிறரை அடக்க வல்லவர் ; உலகம் அவர்களுக்கு அடிமையாம்.

ஆசைக் கடியான் அகிலலோ கத்தினுக்கும்
மாசற்ற நல்லடியான் ஆவானே—ஆசை
தனையடிமை கொண்டவனே தப்பா துலகம்
தனையடிமை கொண்டவனே தான்.

—நீதி வெண்பா, 12.

மனத்தாலும் பிறர்க்குத் தீங்கு நினைத்தல் ஆகாது. வாக்கினால் பிறர் வருந்தப் பேச லாகாது. உடலாலும் தீங்கு செய்ய லாகாது. மாம்சம் உண்பதை விடுவதே நன்று. அதுபற்றி விவரிக்க ஈண்டு இட மின்று. மாமிசம் உண்பவரும் பிராணிகளை வீணாகக் கொல்லாமல் பிராணிகளிடம் கருணையும் அன்பும் உடையவர்களாக வாழலாம் அன்றோ? அறிவைப் பெறுவதற்கே பயன் பிற உயிர்களின் வருத்தத்தைத் தன் வருத்தமாகக் கொள்வதாம் என்று வள்ளுவர் கூறுகின்றார். அகிம்சையில் நிலைத்து நிற்பவனை எவ் வுயிரும் பகைப்பதில்லை. புலி சிங்கங்களும் அவனுக்குத் தீங்கு செய்யா என்று யோக நூல்கள் பயன் கூறுகின்றன. கொலையும் கொள்ளையும், எரிகொளுவுதலும் நிறைந்த நவகாளியில் புகு முன் மகாத்மா காந்தியவர்கள், "என் அகிம்சை வெல்கிறதா கொடுமை வெல்கிறதா என்று பரிட்சை

பார்க்கப் போகிறேன்" என்று கூறிச் சென்றார். அவர் அகிம்சையும் வெற்றி தந்தது. அவரும் கொல்லப்பட்டாரே எனின், அது மனிதரில் கொடியவரின் கொடுமையின் பெருமையை விளக்குவ தன்றி அகிம்சைக்குத் தோல்வி யுண்டாயிற் றென்பதை விளக்காது. முதலிலேயே பாம்பு தேள்களையும் கொல்ல லாகாதோ என்ற ஐயத்தை ஆராயாமல் இயன்றவாறு இயன்ற விடத் தெல்லாம் அகிம்சையைப் பயில்க.

42. சத்தியம்

சத்திய மாவது உண்மை பேசுவது. நடந்ததைச் சொல்வதும், பார்த்ததைச் சொல்வதும், கேட்டதைச் சொல்வதும், தெரிந்ததைச் சொல்வதும், உண்மை பேசுவதாம். நடக்காததைச் சொல்வதும், அறியாததைச் சொல்வதும், அறிந்ததை மாற்றிச் சொல்வதும் பொய் பேசுவதாம்.

ஒருவன் மெய் பேசாமல் பொய் பேசுவதற்குக் காரணம் பெரும்பான்மையும் பயமே. ஆசிரியர், "ஏன் பாடம் படித்துக்கொண்டு வரவில்லை?" என்று கேட்கும்போது, மாணவன், "நான் மறதியால் விளையாடிக் கொண் டிருந்துவிட்டேன்" என்று உண்மை கூறாது, "எனக்குச் சுரம் இருந்தது" என்று பொய் புகல்வது ஆசிரியர்க்குக் கோபம் உண்டாகுமே என்னும் அச்சத்தினால் அன்றோ! பெரியவர்களும் பயத்தினால் பொய் பேசுகின்றனர். இலாபம் கிடைக்கும் என்னும் ஆசையால் ஒரு வணிகன் குறைந்த விலைக்கு வாங்கிய பொருளை அதிக விலைக்கு வாங்கியதாகக் கூறுகிறான்.

உண்மை பேசுவதற்கு சிறிது அஞ்சாமை வேண்டி யிருக்கிறது. மெய் பேசுவது இயல்பு. குழந்தைக்குப் பொய் பேசத் தெரியாது. பிறரோடு பழகி, ஆசை பயம் முதலியவற்றை அடைந்த பிறகுதான் குழந்தை பொய் பேசக் கற்கின்றது.

ஒருவன் பொய் பேச மாட்டான் என்று தெரிந் தவர் அவனை நம்புவர். ஒருவன் ஒரு பொய் பேசினதை அறிந்தவர், அவன் மெய்யே பேசும் போதுகூட அவன் சொல்வதை நம்புவ தில்லை. பிறர் நம்பும்படி யாக ஒருவன் வாழ்வது எவ்வளவு நன்று.

மெய் பேசுவது பிறர்க்குத் தீங்கு விளைப்பதாயின் அந்த மெய்யைப் பேசாம லிருப்பது நன்று என்பதும், ஒரு தீமையும் விளைக்காமல் பெரு நன்மை விளைக்கு மாறு பேசப்பட்ட பொய் மெய்யின்பாற் சேரும் என் பதும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தில் கொள்ளத் தக்கன. இவ் விரண்டையும் ஆன்ரோர் எழுதிய நூல்கள் — நீதி நூல்கள் — கூறுகின்றன. ஆயினும் இதனை அரிச் சந்திரன் ஒப்புக்கொள்ள வில்லை. மகாத்மா காந்தியும் ஒப்புக்கொள்ள வில்லை. சந்தர்ப்பத்துக்குப் பொய் பேசு வார் என்றிருந்தால் மகாத்மா காந்திக்கு அவ்வளவு பெருமை ஏற்பட்டிருக்குமா என்று நினைத்துப் பாருங் கள். மகாத்மா காந்தி போன்றவர்கள் நீதி நூலுக்கும் மேற்பட்டவர்கள். தன் நலம் கருதி எப்போதும் பொய் பேசக் கூடாது.

பதியிழந்தனம் பாலனை இழந்தனம் படைத்த
நிதியிழந்தனம் இனிநமக் குளதென நினைக்கும்
கதியிழக்கினும் கட்டுரை இழக்கிலேன்.

என்ற அரிச்சந்திரன் பேச்சு எவ்வளவு கம்பீரமானது! அதில் எவ்வளவு தியாகம் அடங்கி யிருக்கிறது!

மெய் பேசுபவர் வாக்குப் பலிக்கும் என்று யோக நூல்கள் பயன் கூறுகின்றன. அதாவது மெய்யே பேசுபவன் ஒருவரை வாழ்த்தினால் அவர் வாழ்வர்; ஒருவரை வைதால் அவர் அழிவர் என்பாதம். மெய் பேசுவதால் சாபானுக்கிரக சக்தி உண்டாகிறது. மெய் பேசுபவர் சாபானுக்கிரக சக்தி தமக்கு வரவேண்டும் என்று விரும்பி மெய் பேசக் கூடாது. அச் சக்தியைப் பெற்றோர், அதனைப் பரிட்சிக்க மாட்டார்கள். ஒரு வேளை அனுக்கிரக சக்தியைப் பயன் படுத்திப் பிறர்க்கு நன்மை விளைத்தல் செய்யினும், எப்போதும் சாப சக்தியைப் பயன்படுத்திப் பிறர்க்குத் தீங்கு செய்யார். சாப சக்தியைப் பயன்படுத்திய இருரிஷிகளைப் பற்றிப் படிக்கின்றோமே எனின், அந்த ரிஷிகள் அச் செயல் வரை தாழ்ந்தவர்களே.

தம்மை இகழ்ந்தமை தாம்பொறுப்ப தன்றிமற்
றெம்மை இகழ்ந்த வினைப்பயத்தால்—உம்மை
எரிவாய் நிரயத்து வீழ்வர்கொல் என்று
பரிவதூஉம் சான்றோர் கடன்.

என்றவாறு மேலோர், பிறர் தம்மை இகழும் போதும் தமக்குத் தீங்கு செய்யும் போதும் அவற்றைப் பொறுப்ப தன்றியும், தம்மை இகழ்ந்த பாபத்தால் அவர் துன்பம் அனுபவிக்க நேருமே என்று அவர் பால் இரக்கமும் கொள்வர்.

"எப்போது மெய் பேசக் கூடாது?", "எப்போது பொய்யும் மெய்யாம்?" என்பவற்றை முதலிலே ஆராயாது மெய்யே பேசிப் பழகுக.

43. அஸ்தேயம்

அஸ்தேயம் திருடாமை. பிறர் பொருளை எடுத்துக் கொள்ளுதல் திருடுதல். திருடாமையைக் கூடவா யோக சாதனங்களில் ஒன்றாகக் கூற வேண்டும்—எல்லாரும் திருடர்களா? போலீஸ் இல்லாவிட்டால் ஏன் திருடினாய் என்று கேட்பவர் இல்லாவிட்டால்—எவ்வளவுபேர் திருடுகிறார்கள் என்பது தெரியும். தண்டனை கிடைக்குமே என்ற அச்சத்தாலும் மரியாதை போய் விடுமே என்ற எண்ணத்தாலும் பலர் திருடாமலிருக்கிறார்கள். எப்போதும் திருடாதவர்களுக்கும் ஒருவர் பொருளை எடுத்துக் கொள்ளலாமா என்று எண்ணம் உண்டாகின்றது. இது மனத்தால் திருடுதல். மனத்தாலும் திருடக் கூடாது. மனத்தால் நினைத்தால் பிறர் பொருளுக்கு நஷ்டம் உண்டாகவில்லையே; மனத்தால் நினைத்தல் தவறாவதெங்ஙனம்? கெட்ட செயல்களைச் செய்வேனென்று மனத்தால் நினைப்பவன் பலகால் அங்ஙனம் நினைப்பான்; பின்னொரு நாள் செய்து முடித்து விடுவான். நன்மையும் தீமையும் முதலில் மனத்தில்தான் உண்டாகிறது; பிறகு சொல்லில் வரும்; பிறகு செயலில் வரும். கெட்ட நினைப்பை மனத்திலேயே ஒழித்து விட்டால் செயலில் ஒன்றும் நிகழ இடமில்லை. நினைப்பில் ஒரு தவற்றை வைத்துக் கொண்டிருப்பவன் என்றாவது தவறிப் போவான். ஆதலின் திருவள்ளுவர்,

> உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன் பொருளைக்
> கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல்.

என்று அருளிச் செய்தார்.

மகாத்மா காந்தியடிகள் கூறுமாறு, (1) ஒரு குடும்பத் தலைவன் குடும்பத்தி லுள்ள மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந் தளிக்காது அவர்கள் அறியாமல் ஒன்றை அனுபவிப்பதும், (2) அநுமதி யின்றிப் பிறர் பொருளை அவர்கள் எதிரிலேயே எடுத்துக்கொள்வதும், (3) அவசியமில்லாத பொருளைப் பிறரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்வதும், (4) தேவை யில்லாத பொருளைச் சேர்த்து வைத்தலும், (5) ஆசையோடு பிறர் பொருளைப் பார்ப்பதும், (6) பிறர் எழுதியவற்றையும் பிறர் கருத்துக்களையும் தன்னுடையனவாக எடுத்து எழுதுவதும் பேசுவதும் களவே யாம்.

திருடாமையைக் கைகொள்ள விரும்புபவன் தன் தேவையைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தனக்குத் தேவையான பொருள்களை — உணவு, உடை, உறையுள் முதலியவற்றை — தன் உழைப்பினாலேயே தேடிப் பெறுதல் வேண்டும். உழைப் பின்றி உண்ணுபவன் திருடனே. முன்னோர் தேடி வைத்த பொருள் இருப்பின், அதனைக் காப்பதிலும் வளர்ப்பதிலும் நல் வழியில் செல வழிப்பதிலும் உழைப்பை நல்குதல் வேண்டும். உழைக்காமல் இருந்து உண்ணுதல் கூடாது.

திருடாமையை முற்றும் அனுசரிப்பவனிடத்து நவ மணிகளும் வந்து சேரும் என்று யோக நூல் பயன் கூறுகின்றது. இது நம்பத்தக்கதா? நவ மணிகள் இவனிடம் எப்படி வந்து சேரும்? இதற்குச் சரியான பதில், "யோகியினிடத்து நடை பெற முடியாத அற்புதம் இல்லை" என்று சுருக்கமாய்க் கூறி விடலாம். நம்பாதார் நம்பாது விடுக. திருடவேண்டாம் என்ற கருத்தை எவரும் தள்ளி விட முடியாது. திருடா

மையை நன்கு கடைபிடிப்பவன் சிறந்த செல்வம் உடையவனாவான் என்றாவது சிறந்த செல்வம் உடையவனைப் போல் திருப்தி யுடையவனாக விளங்குவான் என்றாவது பொருள் கொள்ளுதலும் சாலப் பொருத்தமே.

44. பிரம்மசரியம்

பிரம்மசரியம் புல னடங்கி வாழ்தல் என்ப. இதனையே விந்து சம்ரட்சண விரதம் என்னும் பொருளில் நாம் ஆராய்ந்துகொண்டு வருகிறோம் ஆதலின், ஈண்டுத் தனியாக விரித் தெழுத வேண்டா. பிரம்மசரியம் நன்கு அனுசரிக்கப்பட்டால் வீர்ய லாபம் உண்டாகும் என்று பயன் கூறப்பட்டிருக்கிறது. வீர்ய லாபமாவது விந்து வீணாகாமல் உடம்பில் பரவி நின்று நன்மை விளைப்பது. வீர்ய மென்னும் விந்து உற்பத்தி சக்தி யுடையது. புத்திர உற்பத்திக்கு விந்து காரணமாய் இருப்பது ஒன்றே சாதாரண மக்கள் அறிவர். அந்த விந்து விரத வாழ்க்கையால் ஒருவன் உடலில் தங்கினால், அவன் உட லாற்றலும், மன ஆற்றலும், பிற ஆற்றலும் மிகப் பெற்றுச் சிறந்த செயல்களைச் செய்து முடிப்பான். புத்திரோத்பத்தியின் பொருட்டுச் செலவிடப்படாத விந்து பல அரிய செயல்களைச் செய்யும் ஆற்றலாக மாறுகிறது. இவ் வாக்கியங்கள் சோம்பேறிகளுக்கும், புல னின்பங்களில் மூழ்கு வார்க்கும் சிறிதும் புரிந்துகொள்ள முடியாதவை. அறிவாளிகளே புரிந்து கொள்வர்; அனுசரிப்பர்; அற்புதம் விளைப்பர்.

முதலிலேயே, "ஆயுள் முழுதும் பிரம்மசரியம் கடைப்பிடிக்க முடியுமா ? எல்லாரும் பிரம்மசாரியாய்

இருந்தால் மக்கள் தொகை குறைந்து போகாதா? நான் எத்தனை வயதுவரை பிரம்மசாரியாய் இருக்க முடியும்?" என்னும் வீண் ஆராய்ச்சிகளில் இறங்காமல், பிரம்மசரிய சாதனங்களை நன்கு அறிந்து மேற்கொள்ளுக.

45. அபரிக்கிரகம்

அபரிக்கிரகம் என்பது வாங்காமை. இது சாதாரணமாகப் பிறரிடமிருந்து பொருளைப் பெறுமை என்று பொருள்படும். இதன் கருத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல் அரிது. புரிந்து கொள்ளாமல் அனுசரிப்பவர் துன்பமும் நஷ்டமும் அடைய நேரலாம். பிறரிடமிருந்து பெறுவது இழிவு என்பதற்காக இது சொல்லப்படவில்லை. தேவையைக் குறைத்துக்கொண்டு வாழ்பவன் வாழ்க்கையில் உயர்ந்து விளங்குவான் என்னும் கருத்தால் அபரிக்கிரகம் பேசப்படுகிறது.

ஆவிற்கு நீரென் றிரப்பினும் நாவிற்
கிரவின் இளிவந்த தில்.

என்ற குறளில் திருவள்ளுவர் யாசிப்பது கூடாது என்பதையே வற்புறுத்தினர். பசுவிற்கு நீர் தாருங்கள் என் றிரப்பதும் இழிவு என்ற அவருக்குப் பசுவின் பொருட்டும் இரத்தல் கூடாது என்பது கருத் தன்று. "இரத்தல் இழிவு; பசுவின் பொருட்டு இரத்தலும் இழிவு. ஆனல் ஒருவன் தன் பொருட்டு இரத்தல் கூடாது; பிறர் பொருட்டு இரத்தல் தகும்'' என்பதே அவர் கருத்து.

அபரிக்கிரகத்தை அனுசரித்த மகாத்மா காந்தி யடிகளும், இப்போது அனுசரிக்கும் விநோபா அவர் களும் தம் பொருட்டு ஒரு பொருளையும் பிறரிடத்து இரக்க வில்லை. மகாத்மா காந்தி யடிகள் தேசத்திற் காகவும், ஏழைகளாகிய ஹரிஜனங்களுக்காகவும் பணக் காரர்களிடம் ஆயிரம் பதினாயிரமாக வாங்கினார்; ஏழை களிடம் சிறு பொருள் பெற்றார்; பெண்கள் அணிந் திருக்கும் நகைகளைக்கூடக் கேட்டுப் பெற்றார். விநோபா பாவே அவர்கள் பொருளைத் தானமாகப் பெறுவ தன்றி, நிலத்தையும் உழைப்பையும் தானமாகப் பெறுகிறார். இவ் விருவரும் தாம் போகு மிடங்களி லெல்லாம் ஆங் காங்கு மக்கள் அன்போடும் மதிப்போடும் தரும் உணவையும் பெற்றார்கள். அதாவது தம் பொருட்டும் பிறரிட மிருந்து பெற்றார்கள் என்ப தாகும். ஆனால் இவ் விருவரும் அபரிக்கிரகம் உடையவர்களே. படிப் பினால் உயர்ந்து—மிக மிக உயர்ந்து—மாதம் ஆயிரம் பதினாயிரம் சம்பாதிக்கும் ஆற்றலுடைய அவர்கள், தம் அறிவையும் உழைப்பையும் தேசத்திற்காகவும் ஏழை களுக்காகவும் அர்ப்பணம் செய்துவிட்ட அவர்கள் தாம் செல்லும் இடங்களில் உணவு முதலியன தமக்காகப் பெறுவது அபரிக்கிரகத்துக்கு முரண்படாது. தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியாதவன், "நான் தேச சேவை செய்கிறேன்; பொது நலப் பணி புரிகிறேன். எனக்குப் பிழைக்கப் பணம் தருக" என்று கேட்பதும் எதிர்பார்ப்பதும் பொருந்தாது.

ஏழை மாணவர் கல்வியின் பொருட்டு அரசாங் கத்தின் உதவியை (scholarship) ஏற்பதும், பிறரு டைய உதவியைப் பெறுவதும், இலவச உணவு விடுதி களில் இடம் பெறுவதும் அபரிக்கிரகத்துக்கு முரணா

காது. பணக்கார மாணவர்—இவ் வுதவிகளைப் பெருது படிக்க முடியும் மாணவர்—இவ் வுதவிகளைப் பெறுதல் பரிக்கிரகமாம். உதவி பெறும் மாணவர் உதவி பெறு வதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு கல்வியில் பெரு முயற்சி செய்து முதல் தரமாகத் தேர்ச்சி யடைவதை உதவி புரிபவர்மாட்டுத் தாம் புரியும் கடமையாகக் கொள்க.

கல்வி பயிலும் பொருட்டும், தொழில் பயிலும் பொருட்டும்—தம் அறி வாற்றலையும் உட லாற்றலையும் வளப்படுத்துதற் பொருட்டு — இளஞர் பிறர் உதவி பெறுக. உதவி பெறுதல் இழிவு என்ற எண்ணத்தால் உதவி செய்பவர் இருந்தும் அவர்களிடம் உதவியைக் கேட்டுப் பெருமல் இருப்பது அறியாமை. இதனைப் பெற்ரோர்க்காக இங்கு எழுதுகிறேன். சில பெற்ரோர், உதவி பெறும் வாய்ப் பிருக்கவும் உதவி பெறுவது இழிவு என்று நினைத்துத் தம் மக்களைக் கல்வி முதலி யன பயிற்ருமல் பாழ்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் கடமை செய்யத் தவறியவ ராவர். “கடன் கொண்டும் செய்வன செய்தல் இனிதே” என்னும் நீதி வாக்கியத் தோடு, “இரந்தும் செய்வன செய்தல் இனிதே'' என் னும் வாக்கியத்தையும் சேர்த்துக்கொள்வது நன்று.

வேண்டுவதை எல்லாம் கேட்டுப் பெறுவது தகும் எனின், அபரிக்கிரகம் என்ஞயிற்று ? வேண்டு வதைப் பெறுபவன் தனக்கு மிகவும் முக்கியமானதை மாத்திரம் பெறுதல் வேண்டும். உதவி புரிபவர் இருக் கிருர்கள் என்பதற்காகத் தனக்கு மிகவும் இன்றியமை யாது வேண்டும் பொருளுக்குமேல் பெற்று, ஆடம்பரச் செலவு செய்பவன் பரிக்கிரகம் — வாங்குவது — என்

னும் தவறு செய்பவனுவான். எனவே, இன்றியமை யாத பொருளை இரந்தும் பெறுவதும் அநாவசியமான பொருளைப் பெருமல் விடுவதும் அபரிக்கிரகமாம்.

அபரிக்கிரகத்தைப் பயிலுபவர், தமக்கு வேண்டாத பொருளைத் தம்மிடம் இருந்தாலும் பயன்படுத்தக் கூடாது; விலை கொடுத்தும் வாங்கக் கூடாது; கேட்டும் பெறக் கூடாது; இனமாகப் பிறர் வற்புறுத்திக் கொடுத்தாலும் பெறக் கூடாது. இவர்கள் சில சமயத்துப் பிறரிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்ளவும் வேண்டி யிருக்கும். சிலர், "நான் வழக்கமாகக் காபி சாப்பிடுவ தில்லை. உறவினர் நண்பர் வீட்டுக்குச் சென்ருல் அவர்கள் காபி கொடுத்தால் சாப்பிடுவேன்" என்கின்றனர். அந்தோ! தமக்கு வேண்டாத பொருளை உபசாரத்துக்காக உட்கொள்ள வேண்டுமா? "காபி கூடச் சாப்பிட வில்லையே!" என்று அவர்கள் வருந்துவார்களே எனின், நீ அங்ஙனம் சாப்பிடாத பழக்கமுடையவன் என்று அவர்களுக்குத் தெரிந்தபோது, அவர்கள் உன்னைப் பற்றி மகிழ்வார்கள் என்று நான் உறுதி கூறுகின்றேன். அபரிக்கிரகம் பயிலுபவர், ஒரு பொருளை விலைக்கு வாங்கும்போது கூட, "இது மிக மிக அவசியமான பொருள் தானு? இது இல்லாமலே காரியம் நடக்குமா?" என்று நன்கு சிந்தித்து, அது அவசிய மானது தான் என்று ஏற்பட்ட பிறகே வாங்குக. வருஷத்துக்கு நான்கு உடை போதும் என்று தோன்றினுல், எட்டு உடை வாங்கிப் பெட்டியில் போட்டு வைப்பது தவறு. உணவிலும் உடலுக்கு வேண்டுவதை மாத்திரம் கொள்ள வேண்டும். உடலுக்குப் பால் அவசியம் என்று ஏற்பட்டால் எவ் வகையிலும் அதனைப் பெறலாம். வழக்கமாகச் சிற்றுண்டிச்

சாலேக்குச் சென்று ஏதாவது உண்பதும், விருந்துகளுக்கு விரும்பிச் செல்வதும் தவறே.

செல்வம் பெற்றவர் அபரிக்கிரகம் பயிலுதல் அரிது ; பயில்வார்களாயின் பெரும்புகழுடையவராவர். செல்வர்க்குப் பிறரிடம் வாங்க வேண்டிய அவசியமே இல்லே ; அவர்கள் இயல்பாகவே அபரிக்கிரகம் உடையவர் எனில், அற்றன்று. செல்வர் தம்மிடம் இருக்கும் செல்வத்துக்குத் தம்மைத் தருமகர்த்தாவாக நினேக்க வேண்டும். தாம் அச் செல்வத்தைப் பாதுகாத்துப் பெருக்கிப் பயன் படுத்தும் வேலேயைச் செய்வதற்காகக் கூலி பெறுவதுபோல், தமக்கு மிக இன்றியமையாத அளவு பொருளே மாத்திரம் அச் செல்வத்திலிருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு ஒழுகும் செல்வர் அபரிக்கிரகம் பயில்பவ ராவர். இலட்சாதிபதிகள் தோள்மேல் ஒரு துண்டு போட்டுக்கொண்டு உலவுவதைச் சில கிராமங்களில் காணலாம். உலோப குணத்திஞல் அவர்கள் அங்ஙனம் செய்ய வில்லே. அறிவிஞல் அவர்கள் அவசிய மில்லாத பொருள்களே வாங்கி உபயோகிக்காமல், ஆடம்பர மின்றி வாழ்கின்றனர். அவ்வளவே. அரசாங்கப் பணத்திலிருந்து—குடிகள் கொடுக்கும் வரிப் பணத்தி லிருந்து—தம் உணவுக்குப் பொருள் எடுப்ப தில்லே என்று விரதம் பூண்டு, செருப்புத் தைத்து அதஞல் வரும் பொருள்கொண்டும், குரானேப் படிஎடுத்து (copy) விற்று வரும் பொருள் கொண்டும் தம் உணவுக்குச் செலவு செய்த அரசர்களேப் பற்றி வரலாற்று நூல்களில் படிக்கின்ருேம்.

கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவர் சிலர் ஆடம்பரச் செலவை — கைக் கடிகாரம், அதிக விலேயுள்ள கால்

சட்டை (pant) முதலியன வாங்குவதை — அவசியமான செலவு என்று கருதுவதால் அவர்களுடைய ஏழைப் பெற்ருேர்க்கு நேரும் இன்னல் பல. அபரிக்கிரகத்தை அனுசரிக்கும் மாணவன், பெற்ருேரையும் ஆசிரியரை யும் மகிழ்விப்பதோடு கல்வியிலும் சிறப்புறுவான் என் பதற் கைய மில்லே. அபரிக்கிரகம் அனுசரிப்பவன் சினிமா முதலியவற்றுக்குப் போவாஞ ? காலத்தை வீணுக்குவாஞ ? எளிய வாழ்க்கை வாழ்பவன் அறி வாற்றலில் சிறந்து விளங்குவான் என்பது திண்ணம்.

அபரிக்கிரகத்தை முற்றும் அனுசரித்தவன் பிறப் பின் காரணம் உணர்வான் என்று யோக நூல் பயன் கூறுகின்றது. பிறப்பின் காரணம் உணர்தற் கரியது. அதனே உணர்வான் எனவே ஆசை யற்றுத் தூய்மை பெற்ற அவன் மனம் அறிதற் கரியவற்றை அறியும் வல்லமை யுடையதாம் என்க. மற்றவர் அறிய முடி யாத பல பொருள்கள் அவனுக்கு எளிதில் விளங்கும்.

46. சௌசம்

சௌசம் என்பது சுத்தம்; அதாவது தூய்மை. ஊர்த் தூய்மை, வீட்டின் சுற்றுப்புறத் தூய்மை, வீட் டின் தூய்மை, உடைத் தூய்மை, உணவுத் தூய்மை, நீர்த் தூய்மை, உடலின் வெளித் தூய்மை, உடலின் உள் (குடல்) தூய்மை, இரத்த நாளங்களின் தூய்மை, செயல் தூய்மை, சொல் தூய்மை, மனத் தூய்மை என எத்தனேயோ தூய்மைகளேக் கடைப்பிடிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. சில தூய்மைகளேக் கடைப் பிடிப்பது மாணவன் வசத்தில் இல்லாமல் இருக்கலாம். தன்

வசத்தில் உள்ள தூய்மையை அவசியம் கைக்கொள்ள வேண்டும். தன் வசத்தில் இல்லாத தூய்மையையும், அது இன்றியமையாததாயின் பெற்றுவிடப் பெரு முயற்சி செய்யவேண்டும்.

சில ஊரில் வசிப்பவருக்கு நரம்புச்சிலந்தி என்னும் புண் வருகிறது. சில ஊர் வருஷந்தோறும் மலேரியா சுரத்தைத் தருகிறது. சில ஊரில் குஷ்ட நோய் உடையார் பலர் இருக்கின்றனர். காசம் முதலிய நோய் தருவன கடற்கரையில் உள்ள ஊர்கள். குஷ்ட நோய் உடையார் கடற்கரைக்கு வந்துவிடலாம். காசம், க்ஷயம் உடையார் குஷ்டம் தரும் வெப்ப பூமிக்குப் போய்விடலாம். ஒரு நோயும் தராத சுக வாசஸ்தலங்களும் மக்கள் அதிகம் குடியேறி, நெருக்கமாக வீடு கட்டி வாழ்ந்தால் நோய் தரும் ஊராக மாறி விடும். அவசியமாய் இருந்தாலன்றி, மாணவன் ஊரைப் பற்றிக் கவனிக்காமல் விடுவது நல்லது. ஒரு காலத்தில் உபயோகமாய் இருக்கலாம் என்று சில வரிகள் எழுதினேன்.

சுடுகாடு இடுகாடுகளுக்குப் பக்கத்திலும், சேற்று நீரின் அருகிலும், சுத்தமில்லாத தோட்டத்துக்குப் பக்கத்திலும் இருக்கும் வீடுகள் சுற்றுப்புறத் தூய்மையுடையன அல்ல. நகரங்களில் தெருவில் குழந்தைகளை மலங் கழிக்க விடுவதாலும், சாக்கடைத் தண்ணீர் தேங்க விடுவதாலும் சுற்றுப்புறம் தூய்மையை இழக்கிறது. இதற்கும் ஒரு மாணவன் என்ன செய்ய முடியும்?

வீடு, காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் தாராளமாய்ப் புகக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். குறைந்த குடிக்கூலியில் நகரத்தில் வசிப்போர் நரகத்தில் வசிப்போ

ராகவே இருக்கின்றனர். அப்படி இருக்க நேர்ந்தால் மாணவன் என்ன செய்ய முடியும்? மேல்மெத்தை, வெளியிடம், தாழ்வாரம் இருந்தால் அதை மாணவன் உபயோகிக்கலாம். தான் இருக்கும் இடத்தை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை சுத்தப்படுத்துதல், வாரத்துக்கு ஒரு முறை கழுவுதல், வருஷத்துக்கு ஒரு முறை வெள்ளை யடித்தல் முதலியன செய்து சுத்தமாக வைத்துக்கொள்க. இனிக் கூறும் தூய்மைகளை முயற்சியால் எவரும் பெற இயலும்.

உடைகளைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வதற்கு அவற்றைத் தினம் துவைத்து உலர்த்தி உடுத்துதல் வேண்டும். தம் உடைகளைத் தாமே துவைத்தல் எவர்க்கும் நல்லது.

உணவு ஊசிப்போகாததாய் இருத்தல் வேண்டும். புதிதாகச் சமைத்து இளஞ்சூட்டோடு இருக்கும் உணவு தூய்மையானதாம். இஃது உணவின் புறத் தூய்மையாம். இவ்வளவு கவனித்தால் போதாது. உண்ணும் உணவு மலச் சிக்கல் செய்யாததாய் இருத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொருவர்க்கு உடலில் ஒவ்வொரு சத்துக் குறைந் திருக்கும். அந்தச் சத்தை நிரப்பக் கூடிய பண்டங்களை உணவில் சேர்த்தல் வேண்டும். இது உடலின் அகத் தூய்மையைக் கவனித்தலாம். சூடாகச் சமைத்த நல்ல உணவையே உண்டாலும் அது மலச்சிக்கல் செய்யுமாயின் அவ் வுணவைத் தூய்மையான உணவு என்று கொள்ளுதல் தகா தன்றோ? "தூய்மையான உணவு வேறு: தகாத உணவு வேறு; தூய்மையான உணவு தகாத (உடலுக்குப் பொருந்தாத) உணவாக இருக்கலாம்" எனின், இக் கருத்து

எமக்கும் உடன்பாடே. தூய்மையான உணவு உண் பார், உணவின் தகுதியும் கவனித்து உண்ணுராயின் நன்மை யடையார். ஆதலின் தகாத உணவையும் தூய்மை யற்ற உணவாகக் கூறினேம். இதன் விரிவை எமது உணவு மருத்துவத்தில் காண்க.

ஆற்று நீரும் ஊற்று நீரும் தூய்மையானவை. நீரின் தூய்மையில் ஐயம் ஏற்பட்டால் வெந்நீர் கொள்க. தூய்மையான குளிர்ந்த நீரே சிறந்தது. தூய் மையான குளிர்ந்த நீரை அமிர்தம் என்று திரு சி. வி. இராமன் கூறியிருக்கின்ருர். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் இவ் வமிர்தத்தைப் பெற முடியாத நிலையில் சிலர் வசிக்க நேர்ந்தால் என் செயலாம்? காவிரிக் கரை யிலும் கங்கைக் கரையிலும் உள்ள ஊர்களில் பிறந்து வளர்ந்தவர், மற்றவரினும் உடல் நலமும் அறிவுப் பெருக்கமும் உடையவர்களாய் இருக்கின்றனர்.

உடலின் வெளித் தூய்மை அழுக்குப் போகக் குளிப்பதனுல் பெறப்படுகின்றது. உஷ்ண மண்டலத் தில் வசிப்பவர் வெயிற் காலத்தில் பல முறை குளிக்க லாம். குளிப்பதற்கும் குளிர்ந்த நீரே சிறந்தது. குளிர்ந்த நீர் குடிப்பதும் குளிப்பதும் உடலுக்கு நோய் செய்கின் றன எனில், உணவைத் திருத்தி அமைத்து உடலை நோயற்றதாக வைத்துக்கொண்டு, குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது நல்லது. வெந்நீரில்தான் குளிக்க முடிகிறது என்னும் நிலையில் இருப்பவர் பிரம்மசரியத்தைப் பாதுகாப்பது அருமையிலும் அருமையாம்.

குடல் தூய்மை (உடலின் உள் தூய்மை) என்பது மலச் சிக்கல் இல்லாமையாம். இரண்டு நாளைக் கொரு முறை மலங் கழிக்கின்றவர் உளர். அவர்

தினம் குளித்து உடலின் புறத் தூய்மை பெற்றென் பயன் ? வயிற்றில் மலம் தங்கினுல், மனம் நன்கு யிராது ; தெளிவாய் இராது. மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்களும் உண்டாம். ஆதலின் உடலின் புறத் தூய்மையை விட உடலின் அகத் தூய்மை (குடல் தூய்மை) முக்கியமானது. மலச் சிக்கல் பிரம்மசரியத் தின் பகை அன்ருே ? இனி இவ் விருவகைத் தூய்மை யையும் ஒன்ருக்கிப் புறந்தூய்மை என்று பெயர் வைத்து, "புறந்தூய்மை நீரான் அமையும்" என்ருர் வள்ளுவர். ஈண்டுப் புறம் என்பது புறக் கருவியாகிய உடலைக் குறித்தது. நீரால் குளித்து உடல் தூய்மை பெறுவது யாவரும் உணர்ந்ததே. நீரால் குடல் தூய்மை பெறுமாறு யாங்ஙனம் எனின், இரவில் படுக் கும் முன் இரண்டாழாக்கு நீர் பருகியும், எழுந்தவுடன் இரண்டாழாக்கு நீர் பருகியும் மலச் சிக்கல் நீங்கிச் சுகம் பெறுபவர் பலர் உளர். இதுவும் போதா தென்னும் நிலை ஏற்பட்டால், உணவுப் பண்டங்களில் நீர் மிக்க பண்டங்கள் உள. அவற்றை எமது உணவு மருத்து வம் என்னும் நூலில் உப்புப் பண்டங்கள் என்று குறித் திருக்கின்ருேம். அப் பண்டங்களை நிரம்ப உண்டு மலச் சிக்கல் நீங்கிக் குடல் தூய்மை பெறுக. அக் குறட்பா வில் நீர் என்பதற்கு நீர் நிரம்பிய உணவுப் பண்டங்கள் என்னும் பொருளும் கொள்க. அவ்வாறு கொள்ளும் போது, நீர் கருவி ஆகுபெயர் அல்லது தானி ஆகு பெயர் ஆகும். "புறந் தூய்மை நீரால் அமையும்" என்பதற்கு இவ்வளவும் பொருளாகக் கொண்டு அக் குறளின் பொருளைக் கடைப் பிடிப்பார் பெரும்பயன் கொள்வார் என்பது திண்ணம்.

இரத்தத்தின் தூய்மையே இரத்த நாளங்களின் துய்மையும் ஆம். முன்னர் இரத்தம் அழுக்கேறிப் பின்னர் இரத்த நாளங்கள் அழுக்கேறித் தடிக்கின்றன. அதனால் ஆபத்தான நோய்கள் உண்டாகின்றன. அதிகாலை எழுதல், உணவு மாற்றம் முதலியவற்றால் மலச் சிக்கல் சிறிதும் இல்லாமல் வைத்துக்கொள்வதே இரத்தத்தையும் இரத்த நாளங்களையும் தூய்மையாக வைக்கும் வழியாம். இப் பகுதி பெரும்பான்மையான இளம் மாணவர்க்குக் கூறவேண்டுவ தன்று. மற்றவர் களுக்காக ஈண்டுக் கூறினேன். சிறந்த முறையில் யோகம் பயில்பவரும் இந்த இரகசியம் அறியாமல் நோய்க் குள்ளாகி அல்ல லுறுவதை நேரில் கண்டிருக் கின்றேன். ஆதலின் இதனை ஈண்டுச் சுருக்கமாக எழுதினேன்.

தனக்கும் பிறர்க்கும் கேடு தராத செயலைச் செய் தல் செயல் தூய்மையாம். அல்லது தனது கடமை களைச் செய்து, கடமை யல்லாதவற்றைச் செய்யாது விடுவது செயல் தூய்மையாம். ஒருவன் எதையாவது பெற்றோர் முதலியவர்க்கு மறைத்துச் செய்ய விரும்பி னால் அது தூய்மை யற்ற செயலேயாம். மாணவன் தனக்கும் பிறர்க்கும் நன்மை தரும் உயர்ந்த செயல் களையே செய்க.

உண்மையானதும், இனிமையானதும், நன்மை பயப்பதும் ஆகிய சொற்களைப் பேசுவது சொல் தூய் மையாம். பொய், கோள், கடுஞ்சொல், வஞ்சனை கலந்த சொல், இழி ஜனங்கள் பேசும் சொல், பயனில் சொல் முதலியன தூய்மை யற்றன.

கெட்ட எண்ணங்களையும், வீண் எண்ணங்களையும் எண்ணாது, உயர்ந்த எண்ணங்களை எண்ணுவதும்,

உயர்ந்த நோக்கம் உடையவனாய் இருத்தலும் மனத் தூய்மையாம்.

இத்தனை தூய்மைகளையும் உடையவன் எவ்வளவு நல்லவனாய், எத்துணைப் பெருமை யுடையவனாய், பிறர் போற்றுதற் குரியவனாய் இருப்பான் என்பதைச் சற்றே எண்ணிப் பார்க்க. "சுத்தம் சோறு போடும்", "சுத்தம் சுகம் தரும்", "சுத்தமே தெய்வத் தன்மை" என்னும் எத்தனையோ பழமொழிகள் உள.

இத்தனை தூய்மைகளில் உடல் தூய்மையையே சௌசம் என்னும் சொல் முக்கியமாகக் குறிக்கிறது. அதிலும் மல மூத்திரங்களைக் கழித்த பிறகு செய்யும் சுத்தத்தையே பெரும்பான்மையும் குறிக்கிறது. இந்தச் சௌசத்தைத் திருப்தி உண்டாகும் வரையில் செய்ய வேண்டும் என்று நூல்கள் விதிக்கின்றன. கருத்தோடு சௌசத்தைச் செய்யச் செய்ய ஒருவனுக்குத் தன் உடலின் அசுத்தம்—உடலே அசுத்தம் என்பது —நன்கு விளங்கித் தன் உடலிலேயே ஒரு அருவருப்பு உண்டாகின்றது. அவன் பிறர்மேல் படுவதில்லை. பிறர் தன் மேல் படுவதையும் அருவருக்கின்றான். சிறந்த வைராக்கியம் தோன்றுகிறது.

மனச் சுத்தமும், எல்லாரையும் நண்பராகக் கொள்ளுதலும், மன ஒருமையும், இந்திரிய ஜயமும் (புலன்களை வெல்லுதல்), இறுதியில் ஆத்ம தரிசனமும் சௌசத்தை நன்கு அனுசரிப்பதற்குப் பயன்களாக யோக நூல்கள் கூறுகின்றன. தன் உடலைக் கொழுக்க வைத்து அலங்காரம் செய்து அழகு பார்ப்பவனுக்கு எத்தனையோ ஆசைகள் வளருகின்றன. தன் உடலையே அருவருப்போடு பார்ப்பவனுக்கு உடலின்

மீதே அபிமானம் குறைகின்றதெனின் வேறு ஆசைகள் எங்ஙனம் தோன்றும் ? ஆசை யற்றவன் வெட்டிச் சந் நியாசியாய்ச் சோம்பேறியாய் விடுவானென்று சிலர் நினைக்கின்றனர். சோம்பலை ஆசையின்மை என்று நினைக்கிற சில மூடர்கள் அப்படித்தான் கெடுகின்றனர்.

அறிஞன், ஆசை யற்றவன், ஆற்றல் மிக்கவன் ஆகிய யோகியால்—அவனுடைய சிறந்த முயற்சியால் —உலகமே பெரு நன்மை அடையும் எனின் அவன் அடையும் நன்மை பற்றி ஐயம் ஏன் ?

சாதி கர்வம், தன கர்வம், வித்யா கர்வம் போலச் சுத்தத்தினுல் கர்வம் தோன்றுவதும் உண்டு. சுத்த மாய் இருப்பவன் தன் மேல் அசுத்தமானவன் ஒருவன் பட்டால் அவனை வெறுக்கிருன். இந்த வெறுப்பு மன அழுக்கு என்று கொள்க. உடல் தூய்மையிலும் மனத் தூய்மையே மேலான தென்று அறிபவர், பிறரை வெறுக்க மாட்டார். எனவே, “ நான் சுத்தமானவன்” என்று கர்வம் கொள்ளாது, இயன்றவாறு சௌசம் பயில்க.

47. சந்தோஷம்

துக்கம், வெறுப்பு, கோபம் முதலிய மன எழுச்சி கள் இரத்தத்தைக் கெடுத்து விடுகின்றன ; நோய் அடையச் செய்கின்றன. எல்லாம் இருந்தால்தானே சந்தோஷமாய் இருக்கலாம் ; வறியவன் எவ்வாறு சந்தோஷமாய் இருக்க முடியும் என்பது சரியன்று. வறியவர்கள் நிர்ச்சிந்தையாய் உழைத்து உண்டு உறங்குவதையும், செல்வர் சிலர் உறக்கமும் கொள்ள முடியாமல் சிந்தனை நெருப்பில் வெந்து கொண் டிருப்பதையும் காண்கின்றோம். உலகமே துக்

கம் என்னும் கொள்கையும் (pessimism) இருக்கிறது. உலகம் சுகமே என்னும் கொள்கையும் (optimism) இருக்கிறது. அந்தந்தக் கொள்கை யுடையார்க்கு உலகம் அப்படி அப்படி விளங்குகிறது. ஆசை யுடையவன், பேராசை யுடையவன் எப்போதும் சந்தோஷமாய் இருக்கமுடியாது. திருப்திதான் செல்வம். ஆசைதான் வறுமை. உணவு வேண்டும் என்று ஒருவன் நினைக்க மாட்டானு? அது ஆசை யன்ரு? அது ஆசை யன்று. பசிக்கு உணவு வேண்டும் என்னும் எண்ணம் ஆசை யாகாது. நாக்கைத் திருப்தி பண்ண வேண்டி உருசியான உணவு வேண்டும் என்னும் எண்ணம் உண்டாவது ஆசை. இவ்வாறே மற்ற நான்கு புலனுக்கும் ஒட்டி உணர்க. தேவைப்பட்ட பொருளை விரும்புவது ஆசை யன்று. தேவையை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதும் புலன்களைத் திருப்திப்படுத்த விரும்புவதும் ஆசையாம். இவ் வாசையால்தான் துன்பம் உண்டாகும். ஆதலால்,

செல்வம் என்பது சிந்தையின் நிறைவே
அல்கா நல்குரவு அவாவெனப் படுமே.

என்பர் பெரியோர். கிடைத்தது கொண்டு திருப்தி அடைய வேண்டும். அவசியமான பொருளை அடைய நினைக்கவும் வேண்டும்; முயலவும் வேண்டும். அதுவும் கிடைக்காத நிலையும் எற்படலாம். அப்போதும் மனத் திருப்தியோடு தன் கடமைகளைச் செய்து கொண்டு தான் காலங் கழிக்க வேண்டும்.

"கைக் கடிகார மின்றிக் கல்லூரி மாணவன் எப்படிப் படிக்க முடியும்? இது என் தந்தைக்குத் தெரியவில்லை. அவர்க்கு நீங்கள் உணர்த்தக் கூடாதா?"

என்று தன் தந்தையின் நண்பருக்குக் கடிதம் எழுதினன் ஒரு கல்லூரி மாணவன். தன்னுடன் படிப்போரில் கைக் கடிகார மின்றியவர் எத்தனை பேர் என்பதை அவன் எண்ணிப் பார்த்தானு? கல்லூரியிற் கால் வைத்ததும் ஒரு மேஜையும் நாற்காலியும் வாங்கிவிட்டான் ஒரு மாணவன். அவன் பரீட்சைக்குப் படிக்கும் போது நான் பார்த்தேன். நாற்காலி அருகி லிருக்கவும் தரையில் உட்காந்துதான் அவன் படித்தான். படிப்பதற்குப் படிப்பவன் ஒருவன் வேண்டும்; புத்தகம் வேண்டும் ; உயர்ந்த வகையில் அறிவு பெறும்படி படிப்பேன் என்று விரும்பும் ஆர்வம் வேண்டும். அவ்வளவுதான். மற்றவை இருந்தால் இருக்கட்டும்; இல்லா விட்டால் வேண்டாம். வாரம் ஒரு சினிமாவுக்குப் போகவேண்டும். அப்போது தான், மனம் வேறென்றைக் கவனிக்கச் சிறிது இடங்கொடுத்தால்தான் (diversion), உற்சாகமாகப் படிக்க முடியும் என்று பேசும் கல்லூரி மாணவர்களையும் கண்டிருக்கின்றேன். இவர்கள் மட்ட ரகமான படிப் புடையவர்கள். இவர்கள் தங்கள் அருகில் இருந்து உயர்ந்த வகையில் கல்வி கற்கும் மாணவனைப் பார்த்துத் திருந்த மாட்டார்களா! வாழ்க்கையின் அடிப்படையைச் சிறந்த முறையில் உறுதியாக அமைக்க விரும்பும் மாணவன் சினிமா, நாடகம், இசையரங்கு முதலியவற்றின் மூலமாக மகிழ்வதை உடனே விடுவானுக. இது ஏதடா பத்தொன்பதாம் பசலி என்று நினையாதீர்கள். உண்மையான உயர்வடைய விரும்புகிறீர்களா நீங்கள்? உண்மையான உயர் வடைய விரும்புவோர்க்கு, உண்மையான உயர் வடையும் வழி பத்தொன்பதாம் பசலியிலும் நூற்றுத் தொண்ணூரும் பசலியிலும் ஒன்றுதான். புல னடங்கி, மன மடங்கி,

திருப்தியால் மகிழும் சந்தோஷம் வேண்டும். புலன் விரிந்து, மன மலைந்து விஷயங்களில் மகிழும் சந்தோஷம் வேண்டாம். மனம் அடங்கினால் மாண்பு பெற்றீர்கள். மனம் அலைந்தால் மாசு பெறுவீர்கள்.

மாணவ வாழ்க்கையில் கூட இடையிடையே வருந்துதற்குரிய நிகழ்ச்சிகள் நேரலாம். "வருந்துதல் என் கடமை யன்று" என்று மாணவன் நினைக்க வேண்டும். தன் தவறு ஏதாவது இருந்தால் அதற்குத் தான் மாணவன் வருந்த வேண்டும். தான் தவறு செய்தது உணர்ந்தும் வருந்தாதவன் எவ்வளவு கீழ் மகன் ! தன் தவற்றுக்கு வருந்தாதவன் மேன்மை யடைய முடியாது. ஒரு பெண், கல்லூரியில் படிக்கும்போது அவள் தாயார் இறந்து விட்டார்கள் ; அப்பெண் துரும்பாய் இளைத்து விட்டாள் ; ஆனால் சிறந்த முறையில் படித்துத் தேர்ந்தாள். அப் பெண்மணி இப்போது தமிழ்ப் புலமையும் ஆங்கிலப் புலமையும் சிறந்து தமிழ் நாட்டில் சிறந்த தமிழ்ப் பேராசிரியையாக விளங்குகின்றார். இவ்வாறு பல உதாரணங்கள் கூற முடியும். "வருந்துதல் என் கடமை யன்று'' என்ற வாக்கியம் ஒருவனுக்கு எப்போதும் நினைவிருக்க வேண்டும். மனத்தைச் சம நிலையில் வைத்து மகிழ வேண்டும்.

இவ்வாறு சந்தோஷத்தைப் பயின்று நிலைபெறுவதால் உயர்ந்த சுகம் கிடைக்கின்றது என்று யோக நூல்கள் கூறுகின்றன. உயர்ந்த சுகமாவது நிலவுலகத்து அரசன், தேவருலகத்து இந்திரன், பிரம்மா முதலியவர்களுக்குக் கிடைக்கும் சுகத்தினும் மேன்மையான சுகம் என்று உபநிஷத்துக்கள் வருணித்துக் கூறும் ஆத்மாநந்தமாம்.

48. தவம்

தவம் என்ற சொல்லுக்கு வருந்துதல் என்பது பொருள். வருந்தாது எதனையும் பெற முடியாது (No pains no gains) என்று ஆங்கிலப் பழமொழி கூறுகிறது. தின்றுவிட்டுத் தூங்குதல் எவ்வளவு சுலபமாயிருக்கிறது? எவ்வளவு இஷ்டமாயிருக்கிறது? ஆனால், புலனடக்கம், மன அடக்கம், உயர்வு பெறுதல் எல்லாம் காற்றிலே பறக்கும் அல்லவா? தவம் உடையான் எல்லாம் பெறுவான்.

ஒன்னார்த் தெறலும் உவந்தாரை ஆக்கலும்
எண்ணில் தவத்தால் வரும்.

என்று வள்ளுவனார் தவத்தின் பயன் கூறுகின்றார். பகைவரை அழித்தலும் நண்பரை ஆக்கலும் தவத்தால் பெறப்படும் என்பதால், தவம் செய்பவன் உயர்வான் என்பது சொல்லாமலே பெறப்படும்.

மனம் பொறிவழி போகாது நிற்றற்பொருட்டு அளவாக உண்ணுதல், வெயிற் காலம் மழைக்காலம் என்ற வேறுபாடு கருதாது அதிகாலை எழுந்து குளித்தல், இடையிடையே பட்டினி இருத்தல் முதலியன தவமாம். குளிர் என்று போர்த்துக்கொண்டு இருப்பவனும் வேர்க்கிறது என்று விசிறிக்கொண்டு இருப்பவனும் நன்றாகப் படிப்பானா? படிப்பிலே கருத்துடைவன் படித்துக்கொண் டிருக்கின்றான்; முதுகில் வேர்த்துக் கொட்டுகிறது; அவன் கவனிக்கவில்லை; தாயார் வந்து வியர்வையைத் துணியால் துடைக்கிறார்; இதுதான் தவம். பலவாறு, பலவகையில் நேரும் துன்பங்களைச் சகித்துக் கொள்ளுபவன், தான் மேற்கொண்ட காரியங்களில் வெற்றி பெறுவான்.

தவம் முற்றுப் பெறுமாஞல் பலவிதமான சித்திகள் (அணிமா முதலிய எண்வகைச் சித்திகளும், இருந்த இடத்திலிருந்து வேறிடத்து நிகழ்வதை அறிதல், சென்றதையும் இனி வருவதையும் அறிதல் முதலியன வும்) உண்டாகும் என்று யோக நூல்கள் பயன் கூறு கின்றன.

49. சுவாத்தியாயம்

சுவாத்தியம் என்பது தனக்குரிய நூல்களைப் படித் தல். வேதங்களைப் படித்தல் என்று மாத்திரம் பொருள் செய்திருக்கின்றனர் அறிஞர். அது சரிதான். முக்கிய மானதைப் படித்தல் போதும். சுவாமி இராமதீர்த்தர், "செய்தித் தாள்களை எப்போதும் படிக்காதவன் வாழ்க" —Blessed are those who never read news papers என்று பேசியிருக்கிருர். அறிஞராகிச் சிறந்த செயலைச் செய்வோம் என்பார்க்கு, சினிமாக் கொட்டகையில் மூன்று மணி நேரம் உட்காந்து படம் பார்ப்பதும், ஒரு செய்தித் தாளை வைத்துக் கொண்டு ஒரு மணி நேரம் படிப்பதும் வீண் என்பது விளக்க வேண்டாத உண்மையாம். அது பற்றி அவர் அங்ஙனம் கூறினர். உயர்தரப் பாடசாலையிலும் கல்லூரியிலும் படித்து முடித்த சில இளைஞர்களை நான் சந்தித்து, "நீ ஏன் அதிகாலை எழுந்திருப்ப தில்லை?" என்று கேட்டபோது, அவர்கள், "காலையில் எழுந்து என்ன செய்ய வேண்டி யிருக்கிறது? ஒன்று மில்லை. ஆகையால் படுத்திருக்கி றேன்" என்ருர்கள். "இவர்கள் இவ்வளவு (15 வருஷப் படிப்பு) படித்தும் இவ்வளவு தாழ்ந்த நிலையில் இருக் கின்றனரே" என்று நினைத்து வருந்தினேன். ஒருவன் தாழ்ந்த நிலையில் இருப்பதற்கு அவன் தெரிந்து

கொள்ள வேண்டிய பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளாமையும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். ஒருவன் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய பொருள்கள் மிகப் பல வாக இருக்கின்றன. உண்பதையும் உறங்குவதை யுமே முக்கியமாகக் கொண்ட இளைஞர்க்கு எதையுமே படிக்க வேண்டும் என்று எண்ணம் தோன்றுவதில்லை. அவர்கள் கல்லூரிப் படிப்புப் படித்தது கூட உத்தி யோகம் பெறுவதற்கும் பெருமை பெறுவதற்குமேயாம். அறிவு பெறுவதற்காகக் கற்கத் தொடங்கியவன் கல்வி அவன் இறக்கும் வரையில் தொடர்கின்றது.

தமிழில் ஔவையார் நீதி வாக்கியங்களென விளங் கும் ஆத்திசூடி, கொன்றை வேந்தன் என்ற இரு நூல்கள் சிறந்த அரிய பொருள்களைக் கூறும் அறிவுக் கருவூலங்கள். அதற்கு மேல் வாக்குண்டாம், நல்வழி, நன்னெறி, நீதிநெறி விளக்கம், நீதி வெண்பா, நாலடி யார் என்னும் நூல்களை இளைஞர்கள் ஒரு முறையா வது படித்து முடிக்க வேண்டும். திருக்குறளைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுவ தில்லை. உலகத்தில் தலைசிறந்த நூல். ஒரு முறையாவது படித்து முடியுங்கள். 'திருக் குறள் படித்தால் போதும்; வேறு நூல்களைப் படிக்க வேண்டா' என்று கூறும் அறியாதார் சொல்லைக் கேளாதீர்கள். வேறு பல நூல்களைப் படித்தாலன்றித் திருக்குறள் பொருள் விளங்காது. 'திருக்குறள் விளங்கு வதற்காக வேறு பல நூல்களைப் படிக்க வேண்டும்' என்னும் கருத்தை இனி நாம் வெளியிட இருக்கும் வள்ளுவர் மருந்து என்னும் நூலினால் அறிக. இப் போது ஒரு மாணவன் பல மொழி உணர்ந்திருக்கும் நல்ல காலம். பல மொழி உணர்ந்தானுக் கிருக்கும் அறிவு விளக்கம் ஒரு மொழி உணர்ந்தானுக் கில்லை.

பல மொழிகளில் பல நூல்களைப் படித் தறிந்தவனை நோக்க, ஒரு மொழி யுணர்ந்தவன் கிணற்றுத் தவளையே. தமிழில் தலைசிறந்த நூல் திருக்குறள் என்று விளங்குவது போல வடமொழியில் தலை சிறந்த நூல் பகவத்கீதை. ஆங்கிலத்தில் தலை சிறந்த நூல் பைபில். மகம்மதியருடைய குர்ஆனும் படிப்பதற் குரிய தலை சிறந்த நூலே. ஒரு கல்லுரி மாணவன் இவற்றின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பையாவது பெற்றுப் படித்து விட வேண்டும். இளம் மாணவர்கள் ஈண்டு நான் குறிப்பிட்ட முதல் ஏழு நூல்களையும், என்னால் எழுதப் பட்ட வாழ்க்கையில் உயரும் வழி என்னும் நூலையும், பலர் படிக்காது வறிதே இருக்கும் சிறந்த நூலாகிய ஆசாரக் கோவை என்னும் நூலையும் அவசியம் படிக்க வேண்டும். பெற்றோர் இளைஞருக்கு இந் நூல்களை யெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்துப் படிக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

என்ன ! இவர் எல்லாம் நீதி நூலாகவும் மத நூலாகவுமே சொல்லி விட்டாரே என்று நினைக்க வேண்டாம். ஒருவன் வாழ்க்கையைச் செப்பனிடுவ தற்கு ஒழுக்க நூல்கள் தான் முக்கியமானவை. மேலும் இவற்றை மாத்திரம் படியுங்கள் என்று நான் கூற வில்லை. உயர்ந்த நூல்கள் என்று உங்களுக்குத் தோன் றியன வெல்லாம் படியுங்கள். உங்கள் பெற்றோரையும் ஆசிரியரையும் கேட்டு சிறந்த நூல்களைத் தெரிந்து கொண்டு படியுங்கள். பீஷ்மர், காந்தி, அப்ரஹாம் லிங்கன், புக்கர் வாஷிங்டன், பண்டித நேரு, இராஜாஜி, திரு. வி. க. முதலியவர்கள் சரித்திரம் அவசியம் படிப்பதற் குரியன. கல்லூரி மாணவர்கள் கல்லூரியில் படிக்கும்போதும் பட்டம் பெற்றுக் கல்லூரியை விட்ட

பிறகும் தமிழ் இலக்கணத்திலும் ஆங்கில இலக்கணத்திலும் வன்மை பெற முயல்வார்களாக. தமிழும் ஆங்கிலமும் பிழை யின்றி எழுத இயலாதபோது கல்லூரிப் படிப்பின் பெருமை என்னும்! வரலாறு, விஞ்ஞானம், பொருள் நூல் முதலியவற்றைப் பயில்பவர்கள் பட்டமும், உத்தியோகமும் பெறுவதற்காகப் படிக்காமல், அப்பொருள்களில் அறிவு வன்மை பெறுவதற்காகப் பல நூல்களைப் படிப்பார்களாக.

ஒரு கல்லூரி மாணவன் கம்பர், ஷேக்ஸ்பியர் முதலியவர் எழுதிய சிறந்த பாடல்களில் சிலவற்றை ரசித்து மனப் பாடம் பண்ண நினையாது, 'வாராயோ வெண்ணிலாவே, கேளாயோ எங்கள் கதையை' என்பது போன்றதும் இதிலும் கீழ்த்தரம் ஆனதும் ஆகிய பாட்டுக்களைப் பாடிக்கொண் டிருக்கலாமா? சினிமாப் பாட்டுக்களில் ஈடுபட்ட குழந்தைகள், 'கண்ணே! கண்ணே!', 'டடடா, டடடா', முதலிய பாட்டுக்களை மழலை மொழியில் பாடக் கேட்டு மகிழ்ந் திருக்கிறேன். கல்லூரி மாணவர்களை அக் குழந்தைகளோடு சேர்த்து மதிப்பேனு? அக்குழந்தைகள் பாட்டில் இரசம் இருக்கிறது. ஆபாசம் இல்லை. சில மாணவர்கள் ஆபாசமான பாட்டுக்களைப் பாடுவதைக் கண்டிருக்கிறேன். என் நண்பராகிய ஆசிரியர் ஒருவர், ஆசிரியர்கள் எட்டுப்பேர் சேர்ந்து ஏதோ பேசிக்கொண் டிருந்தபோது, ஒரு சினிமாப் பாட்டைப் பாடினுர். நான் அவரைப் பார்த்து, 'நீங்கள் சினிமாப் பாட்டுப் பாடுவதானல் தனியாய் இருக்கும்போது பாடுங்கள்' என்றேன். அவர், 'அப்பாட்டு உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லையா?' என்ருர். 'சினிமாப் பாட்டுப் பாடினுல் மாணவரும் உங்களைக் குறைவாக மதிப்பர்; மற்றவரும்

குறைவாக மதிப்பர். மேலும் ஆசிரியர் மாணவர்க்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்கவேண்டும். சிறந்த பாடல்கள் உங்களுக்குத் தெரியாதா என்ன ?' என்றேன். அன்பர்களே! உங்கள் வாயிலிருந்து வரும் சொற்களால் உலகம் உங்களை மதிப்பிடுகிறது என்று அறிவிக்க விரும்புகின்றேன். சிறந்த நூல்களைப் படியுங்கள்; சிறந்த பாடல்களைப் பாடுங்கள்; சிறந்த கருத்துக்களைப் பேசுங்கள்! சிறந்து விளங்குங்கள்.

நான் சிறுவனாய் இருந்தபோது ஒரு பெரியவர் நான்கு பாடல்களை எழுதிய ஒரு தாளை என்னிடம் தந்து, 'இதை மனப்பாடம் பண், அப்பா' என்றார். அவர் என்னை நல்லவன் என்று மதித்து என்னிடம் சில பாடல்களைத் தந்தற்காக நான் அவர்க்கு என்றும் நன்றி பாராட்டக் கடமைப்பட் டிருக்கிறேன். நான், ''மந்திரம் செபம் தியானம் பூசனை வணக்கம் வேண்டா'' என்று ஒரு பாடலைப் பாடிக்கொண் டிருந்தேன். 'அப் பாட்டை இன்னொரு முறை பாடுங்கள்' என்று கேட்டு, அதனை வரப்படுத்திக்கொண்டு சென்றார் நண்பர் மு. வ. அவர்கள். கோதாவரி நதியின் கரையில் நின்று அதன் அழகை ரசிக்கும்போது, நண்பர் யோகசுந்தரனார், "பொங்கருவி ஓடைகளும் புதுமணல் நின் கோயில்'' என்னும் திரு. வி. க. அவர்கள் எழுதிய பாடலைப் பாடினார். அந்தக் காட்சியும் இந்தப் பாடலும் சேர்ந்து என்னை ஆனந்தசாகரத்தில் ஆழ்த்தின. நான் அவரைக்கேட்டு அந்தப் பாடலை வரப்படுத்திவிட்டேன். "வெள்ளை திற மல்லிகையோ வேறெந்த மாமலரோ" என்று தொடங்கும் முதல் மூன்று பாடல்களைப் படித்து, அப் பாடல்களைப் பிறரைப் படிக்கச் சொல்ல விரும்பி, விபுலாநந்தத் தேன் என்ற நூலை விலைக்கு வாங்கினேன்.

இப்படி உயர்ந்த கருத்துக்களையும் பாடல்களையும் வருந்தித் தேடிச் சேர்க்க வேண்டும்.

மந்திர செபம் செய்வது சுவாத்தியாயம் என்று சில நூல்கள் கூறுகின்றன. நீங்கள் வழிபடும் தெய்வத்திற்குரிய மந்திரத்தை அல்லது பெயரைக் காலையும் மாலையும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சிறிது நேரம் தனியிடத்திருந்து செபிப்பது பெரும் பயன் அளிக்கும் என்பது திண்ணம்.

வள்ளுவர், ஔவையார், சங்கரர், வசிஷ்டர் முதலியவர்களை நாம் சந்திக்க விரும்பமாட்டோமா? சந்திப்பதன் பயன் அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டலே யன்றோ? அவர்கள் எழுதிய நூல்களைப் படிப்போமே! அப்பயன் பெற்றோ ராவோமே!

சுவாத்தியாயத்தின் பயன் தேவதைகளின் தரிசனமும், அவர்கள் அநுக்கிரகமும் பெறுதலாம் என்று யோக நூல்கள் பயன் கூறுகின்றன.

50. ஈசுவரப் பிரணிதானம்

ஈசுவரப் பிரணிதானம் என்பது கடவுளுக்குத் தன்னை அர்ப்பணம் செய்தல். தன்னை அர்ப்பணம் செய்தல் பெறப்படவே தன் செயல்களை அர்ப்பணம் செய்தலும் உடன் பெறப்படும். இது சொல்லினால் ஆவது அன்று. செயலினாலும் ஆவதன்று. "கடவுளே! யானும் என் செயலும் உனக்கு அர்ப்பணம்" என்று வாயால் சொல்லி என்ன பயன்? கடவுள் கண்ணுக்குத் தெரிபவராய் இருந்தால், "கடவுளே யான் உன் அடிமை" என்று அர்ப்பணம் செய்து, பிறகு அவர்

சொற்படி நடக்கலாம். கண்ணுக்குத் தெரியாத கடவுளுக்கு நம்மை அர்ப்பணம் செய்வது எவ்வாறு? இந்த ஈசுவரார்ப்பணம் அறிவினுல் ஆவது.

இதனைச் செய்வதற்கு முதலில் கடவுள் நம்பிக்கை வேண்டும். "கடவுள் ஒருவர் இருக்கிருர். அவர் எல்லாம் அறிபவர்; எல்லாம் வல்லவர்" என்ற உறுதியான நம்பிக்கை வேண்டும். இந்த உறுதியான நம்பிக்கை இருந்தால் ஈசுவரார்ப்பணம் செய்வது எளிது. "கடவுள் எல்லாம் அறிபவர். அவருக்கு என்னுடைய குற்றம், குறைகள், தேவைகள் எல்லாம் தெரியும். எனக்கு வேண்டுவன வெல்லாம் அவராலேயே கிடைக்கின்றன. அவர் விருப்பத்துக்கு மாருக யான் ஒன்றும் செய்யவும் முடியாது; பெறவும் முடியாது. அவனன்றி ஓரணுவும் அசையாது. எனக்கெனச் செயல் ஒன்று இல்லை" என்ற கருத்துக்கள் கடவுள் நம்பிக்கையால் உண்டாகும் கருத்துக்கள்.

இக் கருத்துக்களை உடையவன் சோம்பேறி ஆய் விடமாட்டானு? ஆகான். சோம்பேறிகள் தாம் ஒன்றும் செய்யாமைக்குக் காரணமாக இக் கருத்துக்களைக் கூறுகின்றனர். அதனுல் இக் கருத்துக்கள் தவருனவை ஆகா. "ஏனப்பா வேலைசெய்ய வில்லை?" என்று கேட்டால் "வேலை செய்பவர்கள் என்ன வாரிக் கொண்டார்கள்?" என்று பதில் கூறுவது வேதாந்தமா? அது சோம்பேறித்தனம். கடவுள் நம்பிக்கை உடையவர்களுக்குக் "கடவுள் எனக்கு அறிவைக் கொடுத்திருக்கிருர். கைகால்களைக் கொடுத்திருக்கிருர். அறிவினுல் ஆராய்ந்து சிறந்த நல்ல செயல்களைச் செய்வது என் கடன்" என்ற கருத்துக்களும் உடன்

தோன்றும். தொழிலாற்றுவது தம் கடனெனை உணரும் அவர்கள் சோம்பி இரார். அவர்கள் தந்நலத்துக்காக உழைக்காமல் கடமைக்காக உழைப்பர்; பிறர் நலனுக்காக உழைப்பர்.

"சைவர், வைணவர், கிறிஸ்தவர், மகம்மதியர் முதலிய யாவரும் கடவுள் நம்பிக்கை உடையவரன்றோ? அவர்களுக்கு இக் கருத்துக்கள் தோன்றுகின்றனவா?" எனின், வழக்கத்தினுல் கடவுள் நம்பிக்கை உடையவனாய் இருப்பது வேறு. ஆராய்ச்சியினுல் உண்டாகிய அறிவுடன் கூடிய கடவுள் நம்பிக்கை வேறு. வழக்கத்தினுல் உண்டாகும் கடவுள் நம்பிக்கையினுல் சிறிது நன்மையே உண்டாகும். ஆராய்ச்சியினுல் உண்டாகிய நம்பிக்கையினுல் அளவிலா நன்மைகள் உண்டாகும்.

அறிவுடன் கூடிய கடவுள் நம்பிக்கை உடையவன் ஆசையற்றவன்; ஆற்றல் மிக்கவன். அவன் தன்னைக் கடவுளிடத்து ஒப்படைத்து விட்டபடியால்—தன்னைக் கடவுள் சொத்து 'என்று உணர்வதால் — எதற்கும் அஞ்சுவதில்லை. கஷ்ட நஷ்டங்கள், பெருங் கேடுகள் தனக்குண்டாயினும், அவை தன் முன்னை வினையின் பயனுக உண்டாயின என்று உணர்ந்து, கலக்க மடையாமல், தான் இப்போது செய்ய வேண்டும் கடமைகளிலேயே கண்ணுங் கருத்துமாய் இருக்கின்ருன். இங்ஙனம் கடவுள் நம்பிக்கையால் பேராற்றல் பெற்று அரும் பெருஞ் செயல்கள் செய்து அவற்றைக் கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்தவர்கள் பீஷ்மர், தருமர், லியோ டால்ஸ்டாய், மகாத்மா காந்தி முதலியவர்கள். அவர்கள் ஆபத்துக்களுக் கிடையே அருஞ் செயல்களைச் செய்து கொண்டு கலக்க மற்று வாழ்ந்தார்கள். கடவுள் நம்பிக்கையினுல் உண்டாகும் சிறு பயன் கலக்கமற்ற தன்மை.

பெரும் பயன்கள் வேறு உள. முக்கியப் பயன் சமாதி நிலைபெறுதல் என்று யோக நூல்கள் பயன் கூறுகின்றன. கலங்கிய மனம் உடையவனுக்குச் சமாதி நிலை கிடைக்குமா? கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவனுக்குக் கலக்க மற்ற மனம் கிடைக்குமா?

உறுதியான கடவுள் நம்பிக்கை உண்டாவதற்குப் பல நூல்களைப் படிக்கவேண்டும். பல பெரியோர்களைச் சந்திக்க வேண்டும்; அவர்களோடு பழகவேண்டும்.

அன்ப! உறுதியான கடவுள் நம்பிக்கையைப் பெறுக. அச்சம் அற்றவனாய் விளங்குக. பேராற்றல் பெறுக. பெருஞ் செயல்களைச் செய்க. உன்னையும் உன் செயல்களையும் ஈசுவரார்ப்பணம் செய்க. கவலையற்றவனாய் வாழ்க.

51. ஆசனம்

யோக ஆசனங்கள் பலவகைப் படுவன; பல பயன் தருவன. யோக ஆசனங்களை உடற் பயிற்சியாகக் கொள்வது பற்றி திரு. எஸ். சுந்தரம் அவர்கள் எழுதிய நூல் முதலாகப் பல நூல்கள் இப்போது தமிழில் வெளிவந் துள்ளன. சில ஆசனங்கள் மலச் சிக்கல் போக்குவன. சில ஆசனங்கள் சில நோய்களைப் போக்குவன. சில ஆசனங்கள் நீண்ட ஆயுளைத் தருவன. விரும்பின், அவற்றை எல்லாம் வேறு நூல்களின் உதவியாலும், அவற்றைப் பயிற்றும் அறிஞர்கள் உதவியாலும் தெரிந்து பயில்க. ஈண்டு மாணவன் கவனிக்கத் தக்கது முக்கியமாக ஒன்று. அதாவது அவன் அசையாமல் அசௌகரிய மின்றி

நிமிர்ந்து உட்காரப் பயில வேண்டும். ஸ்திரமாகவும் சுகமாகவும் உட்காருவதுதான் ஆசனம் என்று பதஞ்சலி முனிவர் கூறுகின்றார். ஸ்திரமாகவும் சுகமாகவும் உட்காந்து விட்டால், எடுத்த வேலையில் மனம் சுலபமாகச் செல்லும். குளிர், வெப்பம், இன்ப துன்பங்கள் அவனைத் தாக்கமாட்டா. தரையில் பாய் முதலியன போட்டு உட்காருபவர்கட்குத் திரமாகவும் சுகமாகவும் இருக்கப் பத்மாசனம் உதவியாகும். மேஜையின் எதிரில் நாற்காலியில் உட்காருபவர், நாற்காலியில் அசையாமல் நிமிர்ந்து உட்காந்து பழகுக. இடுப்பு வலிவு இல்லாதவர்கள் அசையாமல் நிமிர்ந்து உட்கார முடியாது. அவர்கள் தோப்புக்கரணம், பஸ்கி முதலியன செய்து இடுப்பு வலிமை பெற்றால் நிமிர்ந்து உட்கார முடியும். நிமிர்ந்து உட்கார முடியாதவர் பலமில்லாதவர் என்பதில் ஐயமில்லை. அவர்கள் பலம் பெற்றாக வேண்டும். சிலர் நாற்காலியில் உட்காந்த உடனே இரண்டு கால்களையும் ஆட்டத் தொடங்கிவிடுவர். எவ்வளவு நேரம் நாற்காலியில் இருக்கின்றார்களோ அவ்வளவு நேரம் கால்களை ஆட்டிக்கொண்டே இருப்பர். இதுவும் பலகீனத்தின் அடையாளமே.

வகுப்பில் ஆடாமல் அசையாமல் சித்திரப் பாவைபோல் இருந்து பாடம் கவனிக்கும் மாணவர்களைக் கவனித்திருக்கிறேன். அவர்கள் எல்லாம் நன்கு கற்கும் உயர்தர மாணவர்களாகவே இருந்தனர். ஆதலின் நீங்கள் பாடம் படிக்கும்போதும், எழுதும்போதும் ஸ்திரமாக நிமிர்ந்து உட்காந்து உங்கள் வேலைகளைச் செய்து பழகுங்கள்.

52. பிராணுயாமம்

பிராணுயாமம் மூச்சைத் தடுத்தல். இதன் பயன் பற்றி மிக விரிவாக எழுதலாம். ஈண்டு இட மின்று. மூச்சுக் காற்று சுவாசப் பைகளிற் சென்று அங்கு இரத்தத்தில் கலந் துள்ள அசுத்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு வெளி வருகிறது; அதாவது இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது என்பது துணர்வார்க்கு, அந்த மூச்சுக் காற்று அத்த வேலையை நன்கு செய்வது நலம் என்பது தெளிவாக விளங்கும். கக்கூஸ் வாருகிற தோட்டி நம் வீட்டில் என்ன வேலை செய் கிருனே அந்த வேலையை வாயுதேவன் நம் உடலுக் குச் செய்கிருர். தோட்டி நின்று வேலை செய்தால் கக்கூஸ் சுத்தமாக இருக்கும். அவசரமாக வந்து போகிற தோட்டி சரியாக வேலை செய்வ தில்லை. அவ்வாறே மூச்சுக் காற்றும் சுவாசப் பைகளிற் போய் வந்துகொண் டிருந்தால் அதன் வேலை சரியாக நடப்ப தில்லை. மூச்சு சிறிது நேரம் நின்று வருமாயின் அதன் வேலை சரியாக நடக்கும். அதற்காக மூச்சுக் காற்றைச் சிறிது அதிக நேரம் சுவாசப் பைகளில் தங்கும்படி செய்வது தான் பிராணுயாமம்.

பிராணுயாமம் செய்பவர் இரத்த சுத்தியும், அதனுல் நோயின்மையும், அதனுல் நீண்ட ஆயுளும் பெறுவர். வாயு நின்றிடில் மனம் நின்றிடும் என்பதால் பிராணுயா மத்தால் மனம் நிற்றல், அதாவது மனம் அலையாமல் ஒரு முகப்படுதல் என்னும் பெரும் பயன் கிடைக்கின் றது. மனம் ஒரு முகப்படுதலால் மனத்திற்குப் பேராற் றல் உண்டாகின்றது. அந்த ஆற்றல் பெற்றவன் அரும்பெருஞ் செயல்களைச் செய்ய வல்லவன் ஆவான்.

நீங்கள் அரும்பெருஞ் செயல்களைச் செய்ய வல்லவராக வேண்டாமா? பிராணுயாமம் செய்து உடல் நலனும் மன நலனும் மிகப் பெற்றுப் பேராற்ற லுடையவர் களாய்ச் சிறந்த செயல்களைச் செய்து வாழுங்கள்.

"பிராணுயாமம் தெரிந்தவர்களைக் கேட்டுச் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பல ஆபத்துக்கள் நேரும்" என்று பயமுறுத்துபவர்கள் உண்டு. இதில் சிறிது உண்மை இருக்கின்றது. பிராணுயாமத்தில் முக்கியமானது கும்பகம். சிறிது நேரம் மூச்சை வெளி விடாமல் நிறுத்துதல் கும்பகம். ஒருவன் தனது சக்திக்கு அதிகமாக—அதிக நேரம்—மூச்சை உள்ளே நிறுத்த முயன்ருல் திக்குமுக்காடிச் சில கஷ்டங்கள் நேரலாம். பிராணுயாமம் உடல் சூட்டை அதிகப் படுத்துகின்றது. எனது நண்பர் திரு. வாசுதேவ ஐயர் என்பவர் அதிகமாகப் பிராணுயாமம் செய்து உடம்பெல்லாம் சிரங்கு உடையவர் ஆகிச் சில மாதங் கள் கஷ்டப்பட்டார். அவர் கும்பகத்தை அதிகமாகச் செய்ய வில்லை. ஒரு வேளைக்கு அரை மணி நேரம் பிராணுயாமம் செய்தால் போதும் என்றிருந்தால், அவர் ஆசையினுல் ஒரு வேளைக்கு இரண்டு மணி நேரம் பிராணுயாமம் செய்தார்; அதாவது பிராணுயா மத்தை அதிகம் செய்தார்; உஷ்ண ரோகம் அடைந் தார். இதை யெல்லாம் கேட்டுப் பிராணுயாமத்தையே செய்யாமல் விடுபவர், "சாப்பாட்டில் ஆபத்து உண்டு; சிலர் உணவு விக்கிக்கொண்டு இறந்தார்கள்" என்று கேள்விப்பட்டு உண்ணுமலே இருக்க முயல்பவர் போன்றவர். முறையறிந்து உண்ணவே வேண்டும் என்பதுபோல முறையறிந்து பிராணுயாமம் செய்யவே வேண்டும். நான் சொல்லுகின்ற இரண்டு விஷயங்

களைக் கவனித்தால் பிராணுயாமத்தில் ஆபத்து உண்டாகாது: ஒன்று கும்பகத்தைச் சக்திக்கு மீறிச் செய்ய வேண்டா. இயல்பாக எவ்வளவு நேரம் மூச்சை உள்ளே நிறுத்த முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் நிறுத்துங்கள். இரண்டாவது உடம்பில் அரிப்பு, சொறி சிரங்கு, சீத பேதி முதலிய உஷ்ண ரோகம் உடையவர் புதிதாகப் பிராணுயாமம் தொடங்க வேண்டா. அந் நோய் முற்றும் நீங்கிய பின்னர் பிராணுயாமம் தொடங்குக. இவ்வளவு கவனித்தால் போதும்.

53. பிராணுயாமம் செய்யும் முறை

இரேசகம், பூரகம், கும்பகம் மூன்றும் சேர்ந்தது பிராணுயாமம். இரேசகம் காற்றை மூக்குத் துளை வழியாக வெளி விடுவது. பூரகம் காற்றை மூக்குத் துளை வழியாக இழுத்து உள்ளே நிரப்புவது. கும்பகம் காற்றை உள்ளே நிறுத்துவது. முன்னே பூரகம், இடையில் கும்பகம், இறுதியில் இரேசகம் ஆக மூன்றும் சேர்ந்தது ஒரு பிராணுயாமம். முதலில் இடப்பக்கம் மூக்குத் துளை வழியாகக் காற்றை முழுதும் வெளியில் விடவேண்டும். இது பிராணுயாமத்தில் சேராது. பிறகு இட மூக்கின் வழியாக ஒன்று, இரண்டு என்று பத்து எண்ணும் வரை காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்புக. இது பூரகம். பிறகு ஒன்று, இரண்டு என்று இருபது எண்ணும் வரை உள்ளே நிரப்பிய காற்றை அங்கேயே நிறுத்துக. இது கும்பகம். பிறகு நாற்பது எண்ணும் வரை வலப்பக்கம் மூக்குத் துளை வழியாகக் காற்றை மெதுவாக வெளி விடுக. இது இரேசகம். இம் மூன்றும் சேர்ந்து ஒரு பிராணுயாமம்

ஆகும். இரண்டாவது பிராணுயாமத்துக்கு வலப் பக்கம் மூக்குத் துளே வழியாகப் பூரகம் செய்யவேண்டும். அதாவது முன் பிராணுயாமத்தில் எந்தத் துளே வழியாகக் காற்று வெளியே விடப்பட்டதோ அதே துளே வழியாகப் பின் பிராணுயாமத்தில் காற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். பத்து எண்ணும் வரையில் பூரகம், இருபது எண்ணும் வரை கும்பகம், நாற்பது எண்ணும்வரை இரேசகம் என்னும் இது தொடக்கத்தில் எளிதாகச் செய்வதற்காக நான் கூறும் அளவு. இவ்வாறு ஓராண்டு பயின்ற பிறகு பூரகம் பதினைந்து எண்ணும் வரை; கும்பகம் முப்பது எண்ணும் வரை; இரேசகம் நாற்பத்தைந்து எண்ணும் வரை என்று அளவை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சப்பளங்கா லிட்டு அல்லது பத்மாசன மிட்டு நன்ருக நிமிர்ந்து உட்காந்து பிராணுயாமம் செய்க. காலே ஒரு முறையும் மாலே ஒரு முறையும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பிராணுயாமம் செய்க. தொடங்குபவர் ஒரு வேளேக்குப் பத்துப் பிராணுயாமம் செய்வது போதும். பிராணுயாமத்தின் பயன்களே உணவு மருத்துவம் என்னும் நூலில் சற்று விரிவாக எழுதியிருக்கின்ருேம். வேண்டுவார் ஆண்டு அறிக.

54. குரு பணிவிடை

முன் காலத்தில் இயற்கை எழில் மிக்க காடுகளில், வசதியான ஆற்றங்கரை முதலிய இடங்களில் அமைந்த குருகுலங்களில் வதிந்த பிரம்மசாரிகளுக்குப் பிரம்மசரியம் வளர்ந்தோங்க எத்தனேயோ சாதனங்கள் இருந்தன. இக் காலத்தில் காபி ஹோட்டல்களும், சினிமாக்

களும், மக்கள் நெருக்கமும் மலிந்த நகரங்களில் வதியும் கல்லூரி மாணவர்களுக்குப் பிரம்மசரியம் பாழ்படுவதற்கு எத்தனையோ வசதிகள் இருக்கின்றன. இந் நிலையைச் சீர் தூக்கிப் பார்க்கும்போது இக்காலத்திலும் உயர்வடைய விரும்பும் மாணவனுக்கு உயர்வடையும் வழி இருக்கிறது என்று நான் உறுதியாக நினைக்கின்றேன். அது தான் குரு வழிபாடு.

துரோணர் ஏகலைவனை மாணவனாக ஏற்க மறுத்து விட்டார். ஆனால் ஏகலைவன் துரோணரைக் குருவாகக் கொள்வதை விடவில்லை. துரோணர் உருவத்தைச் செய்துவைத்து, அதனை வழிபட்டு, அவ் வுருவத்தின் எதிரிலே வில் வித்தை பயின்று வந்தான். குரு பக்தியால், துரோணர் அருச்சுனனுக்கு நகரத்தில் கற்றுக்கொடுக்கும் வில் வித்தை நுட்பங்களெல்லாம் துரோணர் கற்பிக்காமலே ஏகலைவனுக்குக் காட்டில் அன்றாடம் தெரிந்துகொண்டு வந்தன. இந்தக் கதையை யார் நம்புவது என்பவர்களுக்கு உய்யும் வழியில்லை. உலகியல் தவிர மனவியல் முதலிய நுட்பங்களை அறிய முடியாத கட்டை மதியினர்க்குக் கதையை நம்ப முடியாமல் இருக்கலாம். வெற்றுக் கதை (பொய்க் கதை) என்று கொண்டாலும், 'வியாசர் சொன்ன கதையாயிற்றே. அதில் அறியத்தக்க நீதி—உயர்ந்த கருத்து—ஒன்று இருக்கும்' என்று நினைக்க வேண்டாமா? குரு பக்தி உள்ளவர்க்குக் கல்வி வரும். குரு பக்தி இல்லார்க்குக் கல்வி வராது. இக் கருத்தை ஒப்புக் கொள்ள முடியாதா? இக் கருத்தைத்தான் அக் கதை கூறுகிறது. கருத்தை ஒப்புக் கொண்டால் போதும்.

தாய் தந்தையரிடத்தில் வணக்கத்தோடு கூடிய மதிப்பு இல்லாதவனுக்குக் குருவினிடத்து மதிப்பு—

குரு பக்தி—உண்டாதல் அரிது. ஆசிரியரை மதிக்கிற வன் ஆசிரியர் சொல்லை—பாடத்தைக் – கவனித்துக் கேட்கின்றான். ஆசிரியரை அலட்சியம் செய்பவன் அவர் நடத்தும் பாடத்தை அலட்சியம் செய்கிறான். பாடத்தைக் கவனிக்காதவனுக்குப் பாடம் வரும் என்று சொல்ல முடியுமா? நன்கு படித்துப் பரிட்சையில் தேர்வதற்குக்கூட ஆசிரியரிடத்தில் மதிப்பு வேண்டும். ஆனால் அது வன்று நான் சொல்ல வந்தது. ஆசிரிய ரிடமிருந்து மாணவன்—தெரிந்தும் தெரியாமலும்—அடையும் நன்மைகள் எத்தனையோ உள. பாடசாலை களும் கல்லூரிகளும் மாணவர்களை நல்லொழுக்கம் உடையவர்களாக ஆக்கவும், சிறந்த மக்களாக ஆக்கவும், கடமைப்பட் டிருக்கின்றன. இத்த நோக்கத்துக்காக உழைக்கும் ஆசிரியர்களும் இருக்கிறார்கள். ஆனால் பயன் குறைவு. மாணவர்கள் குரு பக்தி – ஆசிரியரிடம் மதிப்பு— இல்லாதவர்களாக இருப்பதுதான் காரணம்.

ஆசிரியர் மதிப்புக் குரியவராக இல்லையே என்று ஒரு மாணவனும் எந்த ஆசிரியரைப் பற்றியும் சொல்ல வேண்டா. ஆசிரியர் மதிப்புக் குரியவராக இல்லாத விடத்தும் அவரை மதிக்கும் மாணவன் பெரும் பயன் அடைவான் என்பது துணிபு. "கல்லிலும் செம்பி லுமோ இருப்பான் எங்கள் கண்ணுதலே" என்று மறுப்பவர் மறுக்க, கல்லையும் செம்பையும் சிவனாகவும் விஷ்ணுவாகவும் பாவித்து வணங்கிப் பெரும் பயன் எய்துகின்றார்கள் அன்றோ பக்தர்கள்! கல்லையும் செம்பையும் கடவுளாகப் பாவித்துப் பயன் பெறலா மென்றால், மனிதனைக் கடவுளாகப் பாவித்தல் கூடாத தாகுமா? சிறந்த ஆசிரியரை மட்டும் அன்றி எழுத்துக் கற்றுக் கொடுத்த முதல் வகுப்பு ஆசிரியரைக் கூடக்

கடவுளாகப் பாவிக்க வேண்டும் என்று "எழுத்தறி வித்தவன் இறைவ ளுகும்" என்ற நீதி வாக்கியத்தால் வற்புறுத்துகின்ருர் ஔவையார்.

இனி, வேதாந்த நூல்கள் குரு வழிபாட்டை நான்கு பகுதியாகப் பிரித்து, (1) ஆசிரியர்க்கு உதவி யாய் இருக்கும் வேலைகளைச் செய்தலாகிய தொண்டு ஆத்தம் என்றும், (2) அவரிடும் குற்றேவல்களைச் செய் தல் அங்கம் என்றும், (3) அவரது நிலம் முதலியவற் றைக் காத்தலும் பொருள் கொடுத்தல் முதலியனவும் தானம் என்றும், (4) சிவ பெருமான்தான் ஆசிரியர் உருவமாக வந்திருக்கிருர் என்று— "மெய்யாக் கண்ட சிவம் இதுவே என" — நம்புவது சத்பாவ மென்றும் விளக்குகின்றன. இக்காலத்து மாணவர்க்கு அவர் கள் மாணவராய் இருக்கும்வரை ஆத்தம், அங்கம், தானம் என்ற முதல் மூன்றுவகை வழிபாடுகளைச் செய் யும் வாய்ப்பு இல்லை. நான்காவதாகிய சத்பாவம் என் னும் வழிபாட்டை மாத்திரம் செய்யலாம். மாணவன் கல்வி முடித்துச் சிறப்புற வாழ்க்கை நடத்தும்போது முன்பு தனக்கு ஆசிரியராய் இருந்தவர்களில் எவரா வது தன் உதவி பெறத்தக்க ஏழ்மை நிலையில் இருக் கின்றனரா என்று கவனித்து அவருக்கு வேண்டும் உதவிபுரிதல் சாலச் சிறப்புடையதேயாம். உதவி புரியும் வாய்ப்பு நேராவிடத்தும் முக்கியமான காலங்களில் ஆசிரியரைச் சந்தித்துத் தன் வணக்கத்தைத் தெரிவிக் கலாம். சென்னையில் ஒரு கல்லூரியில் தலைமைத் தமிழ்ப் பேராசிரியராய் இருக்கும் ஒருவர் முன்னுள் தம் தமிழா சிரியராய் இருந்தவர்க்கு மாதந்தோறும் பத்து ரூபாய் உதவி செய்து வருகிருர் என்பது நான் அறிந்திருக் கின்றேன். இது எவ்வளவு பாராட்டுதற் குரியது!

முன்னாளில் ஆசிரியர்க்கும் மாணவர்க்கும் இத்தொடர்பு இருந்தது. இந்நாளில் அத் தொடர்பு இருக்கும்படி மாணவர்கள் நடந்துகொள்வது நலமேயாம்.

கல்லூரிப் படிப்பு முடிவதற்குள் ஒரு மாணவன் ஐம்பது பேரையாவது ஆசிரியராகக் கொள்ள வேண்டி யிருக்குமே. அவர்களில் யாருக்கு இந்த நான்கு வகைத் தொண்டையும் செய்ய இயலும்? என்பது ஒரு நல்ல வினாவேயாம். பாடசாலையிலும் கல்லூரியிலும் தன் மனதைத் கவர்ந்த ஒன்று அல்லது இரண்டு நல்லாசி ரியர்களை மாணவன் தான் வணங்குதற்குரிய குருவாகக் கொள்க. அவரிடத்துச் சத்பாவம் பயில்க. அதாவது காலையில் கடவுள் வணக்கம் செய்யும்போது அவ்வாசி ரியன்மார்க்கும் வணக்கம் செய்க. மற்றத் தொண்டு களை இயன்றால் இயலும்போது செய்க. சில மாணவர் கள் தம் வாழ்க்கையில் சிக்கல் நேரும்போது தம் ஆசிரி யரை அடைந்து ஆலோசனை கேட்கின்றனர். சிறந்த ஒழுக்கமும் மிக்க உலகியலறிவும் உடைய ஆசிரியர் அல்லது வேறொருவரிடம் இங்ஙனம் ஆலோசனை கேட்பது மிகவும் நலம் பயக்கும்.

பிற்காலத்தில் ஆற்றலும் அதிகாரமும் செல்வமும் உடையவனாய் வாழும் ஒருமாணவன், முன்னே தனக்கு ஆசிரியராய் இருந்த யாரையும் நினைத்தலும் செய்யாது வாழ்வது செய்ந்நன்றி கொன்றமையே யாம். கலெக் டர் அல்லது கவர்னர் உத்தியோகத்தைப் பெற்ற ஒரு மாணவன் தனக்கு முதல் வகுப்பு ஆசிரியராய் இருந்த் வருக்கு என்ன செய்யலாம்? அவரிடம் எப்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும்? என்பன ஆராயத் தக்கன. ஒன்று தெளிவான விஷயம். இவ்வேழை ஆசிரியரை வர வேற்பதும் அவர்க்கு வணக்கம் தெரிவிப்பதும் தன்

அந்தஸ்துக்கு இழுக்கு என்று அவன் நினைத்தல் கூடாது. பெரிய உத்தியோகஸ்தர்களுக்குத் தொல்லை கொடுப்போர் எத்தனையோ பேர். இவ்வாசிரியர்களையும் சேர்த்துக்கொண்டால் தொல்லை பெருகுமே! என்பது போன்ற எண்ணங்களுக்கு இடமே இல்லை. ஆசிரியரை உத்தியோகசாலையில் வரவேற்கவே வேண்டாம். வீட்டில் வரவேற்றால் போதும். நடக்கத் தெரியாமல் நடந்துகொள்ளும் ஆசிரியர்களும் இருப்பார்கள். அதற்கென்ன செய்வது? நண்பர்களிலும் பந்துக்களிலும் கூடச் சிலர் அப்படி இருப்பர். வியவகார சாமர்த்தியம் உடைய உயர்நிலையடைந்த மாணவன் அவர்களை எப்படி நடத்த வேண்டுமோ அப்படி நடத்துக.

நன்றியறிதல் இல்லாதவன் ஒழுக்கமில்லாதவன் என்னும் கருத்தை ஆசாரக்கோவை தெரிவிக்கின்றது. தான் இறக்கும்வரை சில ஆசிரியரையாவது ஞாபகம் வைத்திராத மாணவன் நன்றியறிதல் இல்லாதவனே. தினம் வணங்குதற் குரியவராக ஒரு ஆசிரியரைத் தேர்ந்தெடுப்பது எவ்வளவு கஷ்டம் என்பதை நானும் உணர்கின்றேன். ஆனால் செய்துதான் ஆகவேண்டும்.

தாய் வணங்குதற் குரியவர். தந்தை வணங்குதற் குரியவர். ஆசிரியர் வணங்குதற் குரியவர். பிறகே கடவுள் வணங்குதற் குரியவர்.

வாழ்க

ஆசிரியர் எழுதிய வேறு நூல்கள்

அறிவை விளக்கும் அருங்கதைகள்

வாழ்க்கையில் அனுசரித்து நன்மை பெறுதற்குரிய விளக்கும் சிறந்த பத்துக் கதைகளை
விலை எட்டணா

மணிக் குறள்

மக்கள் தங்களுக்கு எழும் சிக்கலான ஐயங்களுக்குத் திருவள்ளுவரிடமிருந்து பதிலைப் பெற வேண்டும் என்பதை விளக்குவது. நூற்றுமுப்பது வினாக்கள், அவற்றிற்கு விடைகள் அவ்விடைகளைத் தரும் குறள்கள் கொண்டது.
விலை எட்டணா

வாழ்க்கையில் உயரும் வழி

ஒவ்வொருவரும் படித்து பெற வேண்டும் என்று பலர் பாராட்டும் நூல்
விலை ஒரு ரூபாய்

உணவு மருத்துவம்

இது வரை எந்த மொழியிலும் வெளியிடப்படாத புதிய அருமையான பொருள்களைக் கூறுவது. உணவில் உள்ள ஆறு சுவைகள், உடலில் உள்ள ஆறு தாதுக்களை வளர்க்கின்றன. உடலில் குறைந்துள்ள தாதுவை அறியும் முறை, அத்தாதுவை வளர்ப்பதற்குரிய உணவுப் பொருள்களைக் கூறும் பட்டியல், மலச்சிக்கலை உணவு மாற்றத்தால் போக்கும் முறை, முதலியன எளிதில் விளங்குமாறு எழுதப்பட்டுள்ளன. ஏதாவது நீண்ட கால நோயால் (Chronic disease) வருந்துபவர் அவசியம் படிப்பதற்குரியது.
விலை மூன்றரை ரூபாய்

அதிக இரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure)

நோயுடையார் படித்தால் நன்மை பெறுவது திண்ணம்.
(அச்சில்)

பாரி நிலையம்

59, பிராட்வே, சென்னை 1

Jacket Printed at Neo Art Press, Madras-2