SUGATHARA JEEVARAKSHAMIRTHAM.

சுகாதார ஜீவரக்ஷாமிர்தம்.

By

K. S. DORAISAMI PANDITHAR,

Ayurvedic Doctor,

T02490

R001F06

உ
ஓம்தத்ஸத்.

Sughadhara Jevarakshamirtam.

சுகாதார

ஜீவரக்ஷாமிர்தம்.

இது
கும்பகோணம்,
சர்வரோக நிவாரணவைத்தியசாலைத்தலைவர்,
ஆயுர்வேத டாக்டர்,

K. S. துரைசாமி பண்டிதரால்

இயற்றப்பெற்று,

ஸ்ரீலஸ்ரீசிவஞானயோகீசுவரசுவாமிகளாலும்,
இன்னும் பல வித்வசிரோமணிகளாலும்
பரிசோதிக்கப்பெற்று,

கும்பகோணம் அலெக்ஸாண்ட்ரா அச்சுக்கூடத்தில்,
பதிப்பிக்கப்பெற்றது.
1916.

காபி ரயிட் ரிஜிஸ்டர்டு.] [இதன் விலை ரூ 3.

ஸ்ரீ· ல· ஸ்ரீ· மௌன ஸ்வாமிகள்·

முகவுரை.

அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்னும் புருஷார்த்தம் நான்கையும் அருமை வாய்ந்த மனித சரீரத்தாலேயே அடைய வேண்டுமென வேதாகமங்கள் கூறுகின்றன. ஆதலால், அச்சரீர நிலைமையையும் அதனைப் பாதுகாக்கும் முறைமையையும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டுவது ஒவ்வொருவருக்கும் இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது. சரீர சுகத்தையும் ஆயுள் பெருக்கத்தையும் அநேக அற்புத சித்திகளையும் மோட்சத்தையும் அடைய விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் அவற்றைத் தெரிவிக்கும் நூல்களைக் கற்று அவற்றின் பயனை அடைய விருப்பமுடையவராவது அவசியமேயாதலால், பல நூல்களை ஆராய்ந்தறிந்த கருத்தையும் சுவானுபவத்தையும் திரட்டிய சுகாதார ஜீவரக்ஷாமிர்தம் என்னும் இந்நூலானது அதற்குப் பெரிய உபகாரமாகவும், அரிய பெரிய விஷயங்களையுடைய பொக்கிஷமாகவும் அமைந்திருக்கிறது. சுகத்துக்கு ஆதாரமான விஷயம் ஜீவனை ரக்ஷிக்கும் அமிர்தம்போல்வதாதலால் அத்தகைய விஷயங்கள் மிகவிரிவாக எழுதப்பட்டிருக்கும் இந்நூல், சுகாதார ஜீவரக்ஷாமிர்தம் என்னும் பெயருடையதாயிற்று. இவ்வரிய நூலானது சுகாதாரயுக்தி அப்பியாசம் முதலியவைகளால் நோய் வாராமல் பாதுகாப்பதையும் சுகாதாரமுயற்சியின்றி நோய் வருவித்துக்கொண்டவர்கட்கு ஔஷதம் முதலியவைகளால் எளிதில் நிவிர்த்திசெய்துகொள்ளும் விவரத்தையும் குடும்பத்தைப் பெண்மணிகள் பாதுகாத்துவரவேண்டிய முறைகளையும் சித்து சாஸ்திரம் முதலிய அநேக கிரந்தங்களில் புதை பொருள்களாயுள்ள அநேக பரமரகசியங்களையும் மற்றும் பலவிஷயங்களையும் பற்றிச் சிறுவர்முதல் யாவரும் எளிதில் படிக்கும்படி எளிய தமிழ் நடையில் என்னால் எழுதப்பட்டு, எனது ஆசாரியராகிய ஸ்ரீசிவ ஞானயோகீசுவர சுவாமிகளாலும், இன்னும் அநேக வித்வ சிரோமணிகளாலும், பரிசோதிக்கப்பட்டு ஸ்ரீமௌனசுவாமிகள் உருவப் படமும், அவசியமான தேகதத்துவப் படங்களும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இப்புத்தகம் அவசியம் இருக்கவேண்டுமென்பது நான் சொல்லாமலே நன்குவிளங்கும்.

பெற்றோர்கள் தம் குழந்தைகளின் மழலைச் சொல்லைக் கேட்டு மகிழ்வதுபோலப் பெரியோர்கள் சிறியேனுடைய இப்புன்சொல்லையும் அங்கீகரிப்பார்களென்று இப்புத்தகத்தை வெளியிடலானேன்.

அன்னபக்ஷியானது பாலிற்கலந்த நீரைப் பிரித்துப் பாலை உண்பதுபோல இந்நூலில் சொற்குற்றம், பொருட்குற்றம் பல இருப்பினும் அக்குற்றங்களை நீக்கிக் குணங்களைக் கைக்கொண்டு மன்னிக்கும் வண்ணம் பெரியோர்களைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

(12—7—16) **K. S. துரைசாமி பண்டிதன்.**

சிறப்புப்பாயிரம்.

Kumbakonam.

By 31—5—16.

THE HON'BLE RAO BAHADUR,

V. K. RAMANUJA CHARIAR Avl, B.A., Kumbakonam.

I have read your book **Jevarakshamirtham** with interest. It is written in an easy and chaste style. It gives very valuable information, which has hitherto been locked up in **Tamil Verse**. And this must be very useful to all concerned. It is fit to be made a Text-Book in Elementary School. I wish your book every success.

By Kumbakonam, 3—7—16.

M. R. Ry. RAO BAHADUR,

N. KRISHNASWAMY IYENGAR Avl., B.A., B.L.,

High Court Vakil, Kumbakonam:—

I have read with pleasure and interest a considerable portion of the book **Sughadhara Jevarakshamirtham** which you sent for my perusal. It is written in simple, easy and readable Tamil and contains quite a wealth of information of great practical use to the young boys and girls for whose benefit it is intended. You have supplied a real want and I congratulate you on your enterprise. The book can well be made a part of the regular study in the higher classes of all elementary schools in the Tamil Districts.

By KUMBAKONAM, 22—6—16.

M. R. Ry.

T. K. HANUMANTHA ROW AVL., B.A., L.T.,

Lecturer, Government College, KUMBAKONAM :—

I have perused with pleasure and interest the Tamil book entitled "**Sughadhara Jeevarakshamirtham**" by M. R. Ry. Doraiswamy Pandither the well known Native Doctor of Kumbakonam. It is primarily a book on Hygiene and teems with information of a very useful kind on *Anatomy, Physiology and Chemistry*. It contains very useful advice on moral matters. It is written in very simple Tamil and can be easily understood by Indian women and children.

The book is fit to be in the hands of every one who can read Tamil. I wish the book every success.

By Kumbakonam, 17—6—16.

M. R. Ry. BHATTANATHASWAMY Avl.,
Sanskrit Pandit,
Government College, Kumbakonam :—

I have read K. S. Doraisamy Vaidyar's "**Sughadhara Jevarakshamirtham**" with much pleasure. The work is an acquisition to the Tamil knowing world. Every sentence of the work deserves to be studied and remembered by every individual that can understand it. Its simplicity of style and thoroughness of treatment of the subject matter are striking. Above all it is a guide to every day life of the Indian household. So it is extremely desirable that every Tamil female knows the contents of the "**Sughadhara Jevarakshamirtham**" I congratulate the author for his success in bringing out such a very useful work. I may be permitted to advise the author to get the work translated into as many vernaculars as possible.

By Kumbakonam, 3—7—16.

M. R. Ry. S. RAJARAM IYER Avl.,
Municipal Secretary, Kumbakonam :—

I have read with pleasure your **Sughadhara Jeva rakshamirtham** and find it is a very interesting reading even to a lay-man like myself. The book fittingly starts with the nature of the 5 great elements and the mode of incarnation of the Jiva returning to earth life. After dealing with the constitution of the human body and its physiology, the book gives useful hints on the laws of physical health, house sanitation, wholesome diet and sleep. Directions for first aid and treatment for small ailments find an appropriate place in the concluding portion. An atmosphere of religious injunctions pervades the book throughout, and discussions on the relation between a teacher and his disciple, the cultivation of virtues and eradication of vices, the enduring strength of purity and chastity, the greatness of truth and the power of love generally the laws of higher life with the methods of spiritual advancement as based on, and growing out of a sound body, form the elevating phase of the treatise. The statements are well illustrated with stories from Sri Mahabarata &c. The book is one which every (Grihasta) house-holder should possess.

சிறப்புப்பாயிரம்.

Kumbakonam.
31—5—16.

By

THE HON'BLE RAO BAHADUR,
V. K. RAMANUJA CHARIAR Avl, B.A., Kumbakonam.

I have read your book **Jevarakshamirtham** with interest. It is written in an easy and chaste style. It gives very valuable information, which has hitherto been locked up in **Tamil Verse**. And this must be very useful to all concerned. It is fit to be made a Text-Book in Elementary School. I wish your book every success.

By Kumbakonam, 3—7—16.

M. R. Ry. RAO BAHADUR,
N. KRISHNASWAMY IYENGAR Avl., B A.,B.L.,
High Court Vakil, Kumbakonam:—

I have read with pleasure and interest a considerable portion of the book **Sughadhara Jevarakshamirtham** which you sent for my perusal. It is written in simple, easy and readable Tamil and contains quite a wealth of information of great practical use to the young boys and girls for whose benefit it is intended. You have supplied a real want and I congratulate you on your enterprise. The book can well be made a part of the regular study in the higher classes of all elementary schools in the Tamil Districts.

By KUMBAKONAM, 22—6—16.

M. R. Ry.
T. K. HANUMANTHA ROW AVL., B.A., L.T.,
Lecturer, Government College, KUMBAKONAM :—

I have perused with pleasure and interest the Tamil book entitled "**Sughadhara Jeevarakshamirtham**" by M. R. Ry. Doraiswamy Pandither the well known Native Doctor of Kumbakonam. It is primarily a book on Hygiene and teems with information of a very useful kind on *Anatomy, Physiology and Chemistry*. It contains very useful advice on moral matters. It is written in very simple Tamil and can be easily understood by Indian women and children.

The book is fit to be in the hands of every one who can read Tamil. I wish the book every success.

By Kumbakonam, 17—6—16.

M. R. Ry. BHATTANATHASWAMY Avl.,
Sanskrit Pandit,
Government College, Kumbakonam :—

I have read K. S. Doraisamy Vaidyar's "**Sughadhara Jevarakshamirtham**" with much pleasure. The work is an acquisition to the Tamil knowing world. Every sentence of the work deserves to be studied and remembered by every individual that can understand it. Its simplicity of style and thoroughness of treatment of the subject matter are striking. Above all it is a guide to every day life of the Indian household. So it is extremely desirable that every Tamil female knows the contents of the "**Sughadhara Jevarakshamirtham**" I congratulate the author for his success in bringing out such a very useful work. I may be permitted to advise the author to get the work translated into as many vernaculars as possible.

By Kumbakonam, 3—7—16.

M. R. Ry. S. RAJARAM IYER Avl.,
Municipal Secretary, Kumbakonam :—

I have read with pleasure your **Sughadhara Jeva rakshamirtham** and find it is a very interesting reading even to a lay-man like myself. The book fittingly starts with the nature of the 5 great elements and the mode of incarnation of the Jiva returning to earth life. After dealing with the constitution of the human body and its physiology, the book gives useful hints on the laws of physical health, house sanitation, wholesome diet and sleep. Directions for first aid and treatment for small ailments find an appropriate place in the concluding portion. An atmosphere of religious injunctions pervades the book throughout, and discussions on the relation between a teacher and his disciple, the cultivation of virtues and eradication of vices, the enduring strength of purity and chastity, the greatness of truth and the power of love generally the laws of higher life with the methods of spiritual advancement as based on, and growing out of a sound body, form the elevating phase of the treatise. The statements are well illustrated with stories from Sri Mahabarata &c. The book is one which every (Grihasta) house-holder should possess.

By கும்பகோணம், 3—6—16.

ப்ரம்மஸ்ரீ ப்ரோபஸர்

K. சுந்தரராமையரவர்கள், M. A.,

ரிட்டையர்டு லெக்சரர், கவர்ண்மெண்டு காலேஜ், கும்பகோணம்:—

கும்பகோணம் மகா-ா-ஸ்ரீ துரைசாமி பண்டிதரவர்கள் தம்மால் இயற்றப்பட்டிருக்கும் சுகாதார ஜீவரக்ஷாமிர்தம் என்னும் நூலை எனது பார்வைக்கனுப்பி அதன் மதிப்பைப்பற்றி எழுதித் தெரிவிக்கவேண்டுமென்று என்னைக் கேட்டிருக்கிறார்கள். இப்புத்தகம் நான் பார்த்தவரையிலும் நன்றாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இதில் அவர்கள் இந்திய ஆங்கிலேயப் பிரமாண நூல்களில் சொல்லியபடி நமது அரிய சரீரத்தின் உற்பத்தியையும், அதன் உறுப்புகள், தொழில்கள் முதலியவைகளையும், அவற்றைப் பாதுகாக்கவேண்டிய சுகாதார முறைகளையும், இவைபோன்ற பல அரிய பெரிய பொருள்களையும் யாவர்க்கும் பயன்பட விளக்கிக்காட்டியிருப்பதுடன், ஆரிய திராவிடர்களுக்குரிய பேரின்பமாகிய மோட்சத்தைத் தரக்கூடிய உபாயங்களையும் பலரும் அறிந்து சன்மார்க்கத்தில் பிரவேசித்து ஆநந்தத்தைப்பெறுவதற்குவேண்டிய அநேக இன்றியமையாத விஷயங்களையும் வெளியிட்டியிருக்கிறார்கள். இப்புத்தகம் மிகுந்த உயர்வு உடையதாயிருத்தலால் இது உலகில் பாவி யாவர்க்கும் பயன்படவேண்டுமென்று எனக்குள்ள அபிப்ராயத்தை இந்நற்சாட்சிப்பத்திரத்தால் வெளியிட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

By கும்பகோணம், 2—6—16.

ப்ரம்மஸ்ரீ

P. இராஜகோபால ஐயரவர்கள், M. A.,

ஸீனியர் லெக்சரர், கவர்ண்மெண்டு காலேஜ், கும்பகோணம்:—

கும்பகோணம் K. S. துரைசாமி பண்டிதரவர்களால் இயற்றப்பட்ட சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தம் என்னும்நூலை நான்கவனித்து முழுவதும் பார்த்தேன். இது தமிழ்ப் பாஷையில் அமைந்திருக்கும் சித்தர் நூல்களை அனுசரித்துத் தேகக்கூறு, சுகாதாரம், வைத்தியம், சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் இவைகள் எளிதில் விளங்கும்படியாகத் தமிழ் நடையில் வரையப்பட்டிருக்கிறது. மேல்நாட்டார் சாஸ்திரங்களிலிருந்தும் சில விஷயங்கள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. தேகாட்சணைக்கும் ஆத்மாட்சணைக்கும் அதிஅவசியமான முக்கிய விஷயங்கள் விளக்கப்பட்டிருப்பதால் இந்நூல், தமிழ் நாட்டிலுள்ளோர் ஒவ்வொருவரும் வாங்கி சாராம்சத்தை உணர்ந்துநற்பயனை அடையக்கூடிய சிறந்த நூலாயிருக்கிறது.

By சென்னை, 17—6—16.

ப்ரம்மஸ்ரீ மஹாமஹோபாத்தியாயர்,

உ. வே. சாமிநாதையரவர்கள்,

தமிழ்ப்பண்டிதர், பிரஸிடேன்ஸி காலேஜ், சென்னை :—

கும்பகோணத்துள்ள சிரஞ்சீவி K. S. துரைசாமி வைத்தியரால் இயற்றப்பெற்ற சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தம் என்னும் இந்தப் புஸ்தகத்தின் கௌரவத்தையும், இதில் அமைந்திருக்கும் விஷய அமைப்புக்களையும் இதில் தெரிவிக்கப் பெற்றிருக்கும் நல்லொழுக்கங்களும் மருந்துகளும் அனுகூலஞ் செய்வதில் அநுபவ சித்தமாகவுள்ளனவென்பதையும் பல பிரபுக்களும் பல வித்வான்களும் அன்புடன் தெரிந்து கொடுத்திருக்கும் சிறந்த அபிப்ராயங்கள் நன்கு விளக்குமாயினும், இதில் சில பாகத்தைப் படித்துப் பார்த்தமையா லுண்டான சந்தோஷத்தாற் சில வரிகள் எழுதலானேன். தங்கள் தங்கள் வீடுகளில் உள்ளவர்களுக்கு நேர்ந்திருக்கும் வியாதிகள் முதலியவற்றை வருத்தமின்றி நீக்கக்கூடிய பரிகாரங்களையும் மருந்துகளையும் நன்ருக அறிந்த பெரியோர்கள் முற்காலத்தில் இருந்ததுபோல இக்காலத்தில் இல்லாமையால் இந்தப்புஸ்தகத்தை ஒவ்வொரு வீட்டி லுள்ளவர்களும் வாங்கிப்படித்தறிந்து, இதில் உள்ள விஷயங்களை உபயோகித்துவரும்பட்சத்தில், வியாதிகளால் ஏற்படும் துன்பம் அதிகமாக இராதென்றும் வைத்தியர்களிடத்து அலையவேண்டிய கஷ்டமும் பணச்செலவும் பெரும்பாலும் உண்டாகாவென்றுமெண்ணுகிறேன்.

By கும்பகோணம், 30—5—16.

ஸ்ரீஉபயவே கோடி கன்னிகாதானம், வாஜபேயம் வித்வான்,

வீரராகவதாதாசாரியரவர்கள்,

கும்பகோணம் :—

கும்பகோணம் K. S. துரைசாமி பண்டிதரவர்களால் இயற்றப்பட்ட சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தம் என்னும் கிரந்தத்தை நான் ஆராய்ந்து பார்த்ததில் அது, சகல புருஷார்த்த சாதனமான சரீர ஆரோக்கியத்துக்குக் காரணமாயிருப்பதால் பாலர் முதல் யாவர்களுக்கும் மிக உபயோகமுள்ளது. இது உலகத்துக்கு விசேஷ உபகாரத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியதென்பதைப் படித்தவர்கள் சொல்லாமலே தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆகையால் சகலஜன உபகாரமான இதை எல்லோரும் ஆதரித்து இதன் பெரும்பயனை அடையவேண்டியது அவசியம்.

By கும்பகோணம், 1—7—16.

ஸ்ரீஉபயவே. ம. வீ. இராமாநுஜாசாரியரவர்கள்,

தமிழ்ப்பண்டிதர், கவர்ண்மெண்டு காலேஜ், கும்பகோணம்:—

கும்பகோணம் ஸர்வரோக நிவாரண வைத்ய சாலைத் தலைவர், K. S. துரைசாமி பண்டிதரவர்களால் இயற்றப்பெற்ற சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தம் என்னும் அரிய நூலை நான் பற்பல இடங்களில் படித்துப்பார்த்தேன். பண்டிதரவர்கள், நமது தேசத்துப் பூர்விகர்களான பதினெண் ஸித்தர்களுடைய நூல்களையும் மற்ற வைத்திய நூல்களையும் வான்முறையாகக் கற்றுத்தேர்ந்த தமது அறிவின் முதிர்ச்சியைக்கொண்டும், தமது அனுபவ ஞானத்தைக்கொண்டும் அரிதின்முயன்று இந்நூலை எழுதி வெளியிட்டிருப்பது இதனைப் படிப்போர்க்கு நன்கு விளங்கும். மனிதர்கள், நோயற்றவர்களாகிச் சுகமாக வாழ்வதற்குரிய பற்பலவழிகளை இந்நூல் விளக்குதலால் இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அவசியம் இருக்கத்தக்கது. இது, வைத்திய சாஸ்திர முறைகளேயன்றி, அவற்றிற்கு அநுகூலமான சில யோகசாஸ்திர முறைகளையும், மனிதர்கள் நன்மையடைதற்குக் காரணமான ஒழுக்க வழக்கங்களைத் தெரிவிக்கும் ஆசார முறைகளையும் உணர்த்துதலால், படிப்போர்க்குப் பெரும் பயன் அளிப்பது. பெண்பாலாரும் படித்து அறிந்துகொள்ளும்படியாக எளிய நடையில் விளக்கமாக எழுதப் பெற்றிருத்தலால், இது நம் நாட்டிற்கு இன்றியமையாத ஒரு சிறந்த நூலாகும். உடற்கூறுகளைப்பற்றி விவரமாகக் கூறி அவற்றை நிதர்சனமாக அறியும்படி படங்களைக்கொண்டு விளக்கியிருப்பது மிகப் பாராட்டத்தக்கது. மிக்க அரிய பெரிய விஷயங்களை எளிதில் அறிந்துகொள்ளும்படி இந்நூலை இயற்றி வெளியிட்டு உதவிய பண்டிதரவர்களிடம் நன்றிபாராட்ட இத்தமிழுலகம் கடமையுற்றிருக்கிறது.

By கும்பகோணம், 3—1—16.

ப்ரம்மஸ்ரீ ராமாமிர்த ஐயரவர்கள்,

முதல் கிரேடு சப் அஸிஸ்டெண்ட் சர்ஜன்,

பிராஞ்சு டிஸ்பென்சரி, கும்பகோணம்:—

கும்பகோணம் K. S. துரைசாமி பண்டிதரால் அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்ட சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தம் என்னும் கிரந்தத்திலுள்ள தேகஅமைப்பு முதலியவற்றைப் பார்வையிட்டேன் அது எல்லோருக்கும் நன்றாக விளங்கும்படியாகவும் பிரயோஜனத்தைத் தரத்தக்கதாகவும் இருக்கிறபடியால் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இப்புத்தகமிருக்குமானால் மிகுந்த நன்மையைப் பயக்கும்.

மேலும் எலிமெண்டரி பாடசாலையிலும், இப்புத்தகத்தைப் பாடபுத்தகமாக வைத்துக்கொள்வது நிரம்பவும் உசிதம்.

By சென்னை, 17—6—1916.

மகா-ா-ஸ்ரீ C. R. நமச்சிவாய முதலியாரவர்கள்,
தமிழ் லெக்சரர், மாதர் கலாசாலை, சென்னை :—

அகவற்பா.

இறைவன் உயிர்கள் இன்பமே யடைய
மறையென வருளிய மாண்புறு கலைகள்
அனைத்தினும் சிறந்த தாயுர் வேதமே
எனப்புகல் கிற்பார் இயல்புணர்ந் தோரே
அதுதான்,
காட்சி யளவையிற் காணக் கிடைத்தலால்
மாட்சிமை சான்றவவ் வளம்பெறு கலையுள்
இலைமறை காய்மறை யெனமிளிர் வழியெலாம்
தலைமுறை தலைமுறை யாகச் சார்ந்து
செய்முறை கைமுறை தெள்ளிதி னுய்ந்து
மெய்ம்முறை நோயின் விதமெலா முணர்ந்து
விருந்தென அருத்தும் விதத்தினிற் சிறந்த
மருந்தெலா முடிக்கு வண்டமிழ்ப் புலவன்
அருந்தமிழ் தெரிந்தோன் ஆயுர் வேதமாம்
பெருங்கடல் தன்னைப் பெட்புறும் அறிவாம்
புணைகொடு கடந்தோன் புண்ணியன் சண்முகன்
அணையுந் தவத்தின் அங்கமாய் வந்தோன்
பொன்னேர் குணத்தன் புலவர்தம் நேசன்
மன்னே ரொழுக்கம் வாய்ந்த சீலன்
உரைசால் சிறப்பின் உத்தமன் நந்தம்
துரைசாமிப் பெயர்ச் சுகுண வைத்தியன்
மானிடர் நாளும் வகையுற வுணர்ந்து
ஆன சுகங்களை அடைதற் கான
விதிவிலக் குகளை விளங்க வுணர்த்தும்
மதிசால் நுட்ப மலிசுகா தார
ஜீவ ரட்சா மிருதச் செந்தமிழ்
மேவு நூலை மேதினிக் களித்தான்
ஆன விந்நூலின் அங்கமோ பலவால்
ஊன மொன்றின்றி உண்மை யுணர்ந்து
இந்நாட் டியல்பும் எழின்மே னாட்டில்
மன்னிய இயல்பும் வகையுளி செய்து
தெள்ளிதிற் காட்டித் திகழு மிந்நூலை
உள்ள மகிழ்ந்தே உலகினர் போற்றிக்
கையிற் கொண்டு கருதி நாளும்
மெய்யுறு சுகமார் வாழ்வுமே வுகவே.

By கும்பகோணம், 2—6—16.

ஸ்ரீஉபயவே சதுச்சாஸ்திரவேத கல்பதரு, வித்யாமடாத்தியட்சர்.

தி. மா. ச. சேஷாத்திரியாசாரியரவர்கள்,

ஸ்ரீ அயக்ரீவ ஸந்நிதி, வராகபுரத்தெரு, தும்பகோணம் :—

கும்பகோணம் வைத்திய சாஸ்திர வித்வ சிரோமணியாகிய மகா-ா-ஸ்ரீ K. S. துரைசாமி பண்டிதரவர்களைப் பத்துவருஷகாலமாய் எனக்குத் தெரியும். இவர் முந்திய மகரிஷிகளின் சாஸ்திரங்களை அனுசரித்து ஔஷதங்கள் கொடுத்து இதரர்களால் நிவிர்த்திக்க முடியாத மகாரோகங்கள் அநேகத்தைச் சொஸ்தம் பண்ணி இருப்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

இப்போது இந்த வித்துவானால் முந்திய மகரிஷிகளின் மதங்களையும் சித்தர்களுடைய கிரந்தங்களையும் அனுசரித்துச் செய்யப்பட்டிருக்கிற சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தம் என்னும் சாஸ்திரத்தைப் பார்த்தேன். இதில் தேக இந்திரிய சுபாவங்களும் வியாதி உற்பத்தி நிவிர்த்தி காரணங்களும் மகரிஷிகளுடைய யோக சாஸ்திரத்தின்படி தெளிவாகவும் கூடியவரையில் சுருக்கமாகவும் எல்லோருக்கும் நன்றாகத் தெரியும்படியாகவும் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் இப்படிப்பட்ட அபூர்வமாயும் மிகவும் உபயோகமுள்ளதாயுமிருக்கிற இந்தப் புஸ்தகத்தை எல்லோரும் வாங்கி இதன் சாராம்சத்தை உணர்ந்துப் பயனடைய வேண்டுமென விரும்புகிறேன்.

By கும்பகோணம் 1—7—16.

மகா-ா-ஸ்ரீ அ. பாலசுப்பிரமணிய பிள்ளையவர்கள்,

தமிழ்ப்பண்டிதர், டவுன் ஹைஸ்கூல், கும்பகோணம்:—

ஆசிரியப்பா.

உடம்புள முணவென் றுரைப்பன மூன்று
மிடம்படத் தூய்மை யிபைந்தன வாயின்
நோயெனப் படுவ நோக்கிட னின்றி
மாய்வன வாதல் வாய்மையே யன்றோ
இத்திற முலக மியைந்தினி துயிருந்
தத்த முடம்புந் தயங்கிய வேண்டி
யொழுக்கமு மருந்து மிழுக்கறக் காட்டி
ஜீவ ரட்சா மிருத மெனப்பெயர்
சிறப்புறு மொருநூ லுறப்பெற வளித்தா
னடக்கமு மருளுங் கிடைப்பன வாக
நல்லவர் நயப்ப நடந்திடுந் தூயன்
வழிவழி வந்த மருந்தியன் முழுதும்
பழிதபத் தெரிந்த பண்டிதத் தலைவன்
துரைசாமிப்பெயர் சுகுணன்
வரைசாமிப் பதம் வணங்கி மகிழ்வோனே.

By சென்னை, 16—6—16.

ஸ்ரீஉபயவே ஆயுர்வேத பூஷண, பண்டித,

எம். துரைசாமி ஐயங்காரவர்கள்,

எஸ். கே. பி. டி. ஹாஸ்பிடல் பிஸிஷன்,

சென்னை ஆயுர்வேத காலேஜ் ப்ரோபஸர், சென்னை:—

மகா-௱-ஸ்ரீ K. S. துரைசாமிபண்டிதரவர்கள், சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தம் என்று வரைந்துள்ள நூதன நூலை அநேகவிடங்களில் நான் படித்துப் பார்த்தேன். மேனாட்டாருடையவும் நமது ஆர்யர்களுடையவும் அருமையான ஆரோக்கிய முறைகளை ஒருங்கே தொகுத்து எளிய நடையில் தமிழ் நாட்டிலுள்ள சாதாரண ஜனங்களும் உணர்ந்து, அசௌக்கியத்திற்கு ஏதுவான வழிகளை அகற்றி, சுகவாழ்வுக்கு இன்றியமையாத மார்க்கங்களில் செல்லுவதற்கு இப்புத்தகம் ஒரு வழிகாட்டிக் கருவியாயிருக்குமென்று நம்புகிறேன். நமது ஆன்றோர்களின் ஆசாரவிவஹாரங்கள் அவர்கள் இயற்றியுள்ள ஆஸ்திக கிருத்யங்களுக்கான நூல்களைக் கொண்டு ஆராய்ந்து நோக்குங்கால், அவையனைத்தும் தேக சுகத்தைப் போலவே ஆத்ம சுகத்தையும் அதிகம் விருத்திசெய்து எப்பொழுதும் மனிதர்களுக்கு இகபரசுகங்களின் தத்துங்களை உள்ளபடி அறிவிக்கும் சாதனங்கள் என்பதை மனத்திற்கொண்டு இப்பண்டிதரவர்கள் இப்புத்தகம் இயற்றியதானது அவர்களுடைய ஆஸ்திகக்கொள்கையை ஸ்திரப்படுத்துகின்றது. இவர்களுடைய முயற்சி இவர்களுக்கும் உலகத்தில் முக்கியமாய்த் தமிழ் நாட்டுக்கும் நற்பயன் விளைவிக்குமாறு கடவுள் அருள்புரிவாராக.

By கும்பகோணம் 1—7—16.

ப்ரம்மஸ்ரீ

உ. சா. வேங்கடராமையரவர்கள்,

தமிழ்ப் பண்டிதர், டவுன் ஹைஸ்கூல்,

கும்பகோணம்:—

வெண்பா.

ஞாலத்தார்க் கானபல நன்மருந்தை நன்னெறியைச்
சாலவுரைத் திச்சுகநூ றந்துயர்ந்தான்—மேலைக்
குடமூக்கு வாழ்நற் குணதுரை சாமி
யுடனேய்த்தீர்த் தோங்க வுவந்து.

பாபவிநாசம்,

By 29—5—16.

ஸ்ரீலஸ்ரீ சிவஞானயோகீசுவரசுவாமிகள்.

பொதிகைச்சாரல், பாபவிநாசம் :—

கும்பகோணம் **K. S.** துரைசாமி பண்டிதரவர்களால் பல கிரந்தங்களை ஆராய்ந்தும் பரம்பரையாகத் தமக்கேற்பட்டுள்ள ஆயுர்வேதவைத்திய அனுபவத்தைக்கொண்டும் நெடுநாளாக முயன்று எழுதிமுடித்துள்ள இச்சுகாதார ஜீவரக்ஷாமிர்தம் என்னும் புத்தகத்தை நன்றாய் ஆராய்ந்து பார்த்தவரையில் உலகத்துக்குப் பெரிய நன்மையைப் பயக்கத்தக்க அநேக விஷயங்கள் அடங்கியிருப்பதும் தவிர இந்நூல் சாதன சாத்தியமுறை பிறழாமலும் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது தேகத்துக்கு முதற்காரணமாயுள்ளவை பஞ்சபூதகாரியங்களாகிய அணுக்கூட்டங்களும் அவற்றின் சமுதாயமாகிய பிண்டமுமே யாதலால் பிண்டோத்பத்தியை முதலில் அமைத்து அதன் காரியமாகிய தேக உறுப்பின் அமைப்பை அதன் பின் வைத்து அத்தேகத்தின் காரியமாக ஒருதலையான் வேண்டப்படுவன புருஷார்த்தங்களாதலால் அவற்றிற்குவேண்டிய சரியையாதியை அதன் பின்னரும் இவ்வாறு ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் காரணகாரிய முறைப்படி அமைத்திருத்தலானும் விஷயங்கள் எவர்க்கும் புலப்படும்படி எளிய தமிழ் நடையில் எழுதப்பட்டிருத்தலானும் இந்நூல் யாவரும் நன்குமதித்துத் தங்கள் தங்கள் குடும்பத்தில் வைத்துக் குலதெய்வம்போல அருமை பாராட்டிவரத்தக்கதென்பதில் சந்தேகமில்லை.

By Kumbakonam, 14—7—16.

M. R. Ry.

N. SADASIVAM PILLAI Avl.,

son of M. R. Ry. M. Narayanasamy Pillay avl,

Late Tamil Pandit, Government College, Kumbakonam.

ஆயுர்வேத டாக்டர், K. S. துரைசாமி பண்டிதரவர்களால் இயற்றப்பெற்ற சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தமென்னும் இக்கிரந்தத்தை நான் முழுவதும் வாசித்துப் பார்த்தேன். இதில் பண்டிதரவர்கள், பாலர்முதல் விருத்தர் வரையிலுள்ள ஆண்பாலர், பெண்பாலர், அனைவரும் இன்னின்ன வழிகளால் சுகத்தை அடையலாமென்பதைச் சுருதி, யுக்தி, அனுபவங்களை அனுசரித்து நன்கு விளக்கிக் கூறியிருக்கிறார்கள். இப்புத்தகத்தை நம் தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் வாங்கி வாசித்துப் பேரானந்த சுக வாழ்வடைய விரும்புகிறேன்.

சுகாதார ஜீவரக்ஷாமிர்தம்.

விஷய சூசிகை.

நம்பர்.	விஷயம்.	பக்கம்.
1	கடவுள் வணக்கம் ...	1
2	விசாலாக்ஷி முதலிய அறுவர்களின் சம்பாஷணையும் குணபூஷணி கதை சொல்லத் தொடங்கியதும் ...	2
3	நால்வகைப்பிறப்பு ...	5
4	மூவகை ஜாதி ...	5
5	எழுவகைத்தோற்றம் ...	5
6	84 லட்சம் ஜீவபேதம் ...	5
7	பஞ்சீகரணம் ...	6
8	பஞ்சபூத லட்சணம் ...	7
9	பூமி ...	8
10	ஜலம் ...	8
11	அக்கினி ...	9
12	வாயு ...	10
13	ஆகாயம் ...	13
14	ஆனந்த விலாஸத்தின் பெருமை ...	14
15	பிண்டோத்பத்தி ...	15
16	அங்க அமைப்பு :—எலும்புகள் ...	21
17	தலை எலும்புகள் ...	21
18	முண்ட எலும்புகள் ...	22
19	உற்காய எலும்புகள் ...	22
20	அதக்காய எலும்புகள் ...	22
21	தலை எலும்புகள் 30-ன் விவரம் ...	22
22	முண்டஎலும்புகள் 54-ன் விவரம் ...	23
23	உற்காயஎலும்புகள் 64ன் விவரம் ...	24
24	அதக்காய எலும்புகள் 60-ன் விவரம் ...	25
25	பந்தனங்கள் ...	26
26	பற்கள் ...	27
27	பேசிகள் ...	27
28	தசைப்பின்னல்கள் ...	28
29	சம்பந்தத்தசை ...	29
30	ஜீரண உறுப்புக்கள் ...	30
31	ஜீரணக்கிரமம் ...	33
32	ஸ்திரீ புருஷர்களின் ஜனனேந்திரியம் ...	34
33	ஸ்திரீயின் ஜனனேந்திரியம் ...	35
34	ஆணின்ஜனனேந்திரியம்	38
35	இரத்தாசயம் ...	42
36	இரத்தச்சுற்றோட்டம் ...	43
37	நாடிகள் ...	44
38	நாளங்கள் ...	46
39	தந்துகிகள் ...	47
40	சோஷணம் ...	47
41	இரசாயனிகள் ...	47
42	மாசாயனிகள் ...	47
43	விசர்க்கம் ...	48
44	போஷணம் ...	48
45	நுரையீரல்கள் ...	49
46	குரலின்விவரம் ...	50
47	செவி (சப்தம்) ...	51
48	தோல் (பரிசம்) ...	52
49	கண் (ரூபம்) ...	52
50	வாய் (சுவை) ...	54
51	மூக்கு (கந்தம்) ...	54
52	மூளை ...	55
53	நரம்பு ...	57
54	ரோமம் ...	59
55	நகம் ...	60
56	தேகத்தில் அனல் உண்டாகும் விஷயம் ...	61
57	சற்குருவின்லட்சணம் ...	62
58	சீடர்கள் ...	65
59	சரியையின் விவரம் ...	67
60	இல்வாழ்க்கை ...	67
61	வசிக்கும் பூமியும் வீடும் ...	68
62	கக்கூஸ் ...	73
63	கிணறு ...	74

விஷய சூசிகைத்தொடர்ச்சி.

நம்பர்.	விஷயம்.	பக்கம்.
64	காலையில் நித்திரை விட்டெழுதல் ..	75
65	மலஜலக்கழிவு ..	76
66	தந்தசுத்தி ..	77
67	32-அறங்களின் விவரம்	77
68	ஸ்நானம் ..	80
69	எண்ணெய்ஸ்நானம் ...	80
70	க்ஷௌரம் ...	84
71	பசியும் அதற்குத் தக்க ஆகாரமும் ...	84
72	சமயல் அறையும் சமயல் செய்பவர்களின் ஆசாரமும் ...	87
73	காலை ஆகாரம் ...	89
74	மத்தியான போஜனம் ...	90
75	இராத்திரி போஜனம் ...	91
76	நித்திரை ...	94
77	பிராண வாயு ...	94
78	லவணவாயு ...	95
79	கரியமலவாயு ...	95
80	ஜலவாயு ...	96
81	நித்திரை உண்டாகும் காரணம் ...	97
82	நித்திரையைப் போக்கும் உபாயம் ...	98
83	பஞ்சமாபாதகம் :—பொய்	98
84	கொலை ...	99
85	களவு ...	101
86	கள்ளுண்ணல் ...	102
87	காமம் ...	110
88	சூது ...	117
89	வியாதி உண்டாவதற்குக் காரணம் ...	119
90	கல்யாணம் ...	120
91	ஸ்திரீ சாமுத்திரிக லட்சணம் ...	123
92	கற்பு ...	126
93	சிற்றினம் சேராமை ...	134
94	பொருள் சேகரித்தல் ...	137
95	வயோதிககாலத்துக்குசேர்த்து வைக்கும் பொருள்	138
96	குடும்பச்செலவு ...	139
97	தானதருமம் ...	140
98	சத்தியம் ...	146
99	அன்பு ...	148
100	விரதம் ...	152
101	பெரியோர் வழிபாடு ...	153
102	கடவுள் வழிபாடு ...	153
103	புத்திரபேறும் புத்திரனை வளர்த்தலும் ...	155
104	பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளைப் பழக்கும் வழி ...	162
105	கல்வி ...	163
106	பெற்றோர்களிடம் நன்றி பாராட்டல் ...	168
107	விதவைகளின் ஒழுக்கம்	169
108	ஒப்பாரி ...	170
109	வியாதி வந்தால் வைத்தியரில்லாது தாமே மருந்துகளைத்தயார் செய்து நோய்களை நிவிர்த்திசெய்து கொள்ளத்தக்க முறைகள் :—	
110	பாலர்களுக்கு சிகித்சை ...	172
111	நீர்கனம் நெஞ்சுக்கட்டு சுரத்துக்கு ...	173
112	பட்சிதோஷம் முதலியவைகளுக்கு ...	173
113	மாந்தவகைகளுக்கு ...	174
114	தலைவலி தலைப்பாரம் ...	175
115	குழந்தைக்குச்சிறுநீர்கட்டினால் ...	175
116	வயிறுநொந்து அழுதால்.	175
117	சீறியழுதல் விக்கலெடுத்தல் வயிற்றுப்பொருமல்	175
118	குழந்தைக்குக் குடித்தபால் எடுத்துக்கொட்டாவிவிட்டால் ...	176

விஷய சூசிகைத்தொடர்ச்சி.

நம்பர்.	விஷயம்.	பக்கம்.
119	பாலுண்ணுத குழந்தைக்கு	176
120	குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கணைநோய்களுக்கு ...	176
121	குழந்தைகளுக்கு சுரமாத்திரை ...	177
122	கஸ்தூரிசுடர்த்தைலம்	178
123	கக்குவானுக்கு ...	179
124	எண்ணெய்ச்சிக்கலுக்கு...	179
125	சன்னக்கிருமிகளுக்கும், மண்தின்றதற்கும் ...	179
126	சொரிசிரங்கு கரப்பானுக்கு எண்ணெய் ...	180
127	கண்வலிக்கு ...	180
128	அரோசிகம் அன்னத்துவேஷத்துக்கு ...	181
129	அஜீரணப்போக்கு ...	182
130	நீர்க்கனம் ...	183
131	கைகால்வலி சுளுக்குக்கு	183
132	அம்மை வார்த்தவர்களுக்கு	184
133	விஷபேதி ...	186
134	செவிநோய்களுக்கு ...	187
135	நெருப்புச்சுட்டபுண் ...	188
136	அடி, இடி, வெட்டுப்பட்ட காயம் ...	188
137	அஸ்திசுரம், மூன்று முறைச்சுரம் ...	189
138	நீரிழிவு தாகவரட்சைக்கு	190
139	பரங்கிப்பட்டைலேகியம்.	190
140	செங்கழுநீர்த்தைலம் ...	191
141	தேகக்குளிர்ச்சிக்கு ஷர்பத்து ...	192
142	அரணைக்கடிக்கு ...	193
143	நாய் கடிக்கு ...	194
144	நட்டுவாய்காலி, தேள் கடிக்கு ...	195
145	வீரம், பூரம்முதலிய விஷச்சரக்குகளைத்தின்றவர்களுக்கு முறிவு ...	195
146	பச்சைவீரம் தின்றவர்களுக்கு நிவிர்த்தி ...	196
147	பச்சைப்பாஷாணம் ஷெ பஸ்பம் செந்தூரம்தின்றவர்களுக்கு நிவிர்த்தி.	197
148	கள்ளியைத்தின்றவர்களுக்கு நிவர்த்தி ...	197
149	ஊமத்தங்காய் தின்றவர்களுக்கு நிவிர்த்தி ...	198
150	சேங்கொட்டை தின்றவர்களுக்கு நிவிர்த்தி ...	198
151	நேர்வாளத்தைத் தின்றவர்களுக்கு நிவிர்த்தி ...	199
152	சகலவிஷச்சரக்குகளுக்கும் முறிவு ...	199
153	வாததேகி சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரவகைகள் ...	200
154	பித்ததேகி சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரவகைகள் ...	200
155	கபதேகி சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரவகைகள் ...	201
156	அஷ்டவித பரீக்ஷைகள்...	202
157	மூர்த்திதலம் தீர்த்தம் இவைகளின் பெருமை	203
158	மனக்கிலேசத்தை மாற்றும் தந்திரம் ...	204
159	கிரியை ...	208
160	குணவிசேடம் ...	211
161	வெளிமனம் ...	212
162	உள்மனம் ...	213
163	டெலிபதி ...	216
164	மருந்தில்லாமல் சிகித்சை செய்யும் முறை ...	216
165	நோயாளி எதிரில் இல்லாமலே சிகித்சை செய்யும் முறை ...	216
166	அனிமல் மேக்னிடிசம்...	217
167	இப்னடிசம் ...	217

விஷய சூசிகைத்தொடர்ச்சி.

நம்பர்.	விஷயம்.	பக்கம்.	நம்பர்.	விஷயம்.	பக்கம்.
168	மனோசக்தி ...	218	175	ஆசனம் ...	228
169	சாதன சதுஷ்டயம் ...	219	176	பிராணயாமம் ...	228
170	யோகம் ...	221	177	பிரத்தியாகாரம் ...	236
171	மந்திரயோகம் ...	221	178	தாரணை ...	236
172	இராஜயோகம் ...	225	179	தியானம் ...	237
173	இயமம் ...	226	180	சமாதி ...	237
174	நியமம் ...	227	181	ஞானம் ...	238

இப்புத்தகத்துள்ள படங்களின் விவரம்.

நம்பர்.	விஷயம்.	பக்கம்.
1	கருப்பப்பையில் சிசுத்தங்கியிருக்கும் நிலைமை ...	19
2	இரத்த உறுப்புக்களின் தொழிலைக்காண்பிக்கும்படம்.	41
3	நாடிகள் முதலியன பரவியிருத்தலைக்காண்பிக்கும் படம் ...	45
4	மூளையின் படம் ...	55
5	நரம்புகளின் விவரமும் பின்பக்கக் காட்சியும். ...	58

உ

விண்ணப்பம்.

சுகாதார ஜீவரட்சாமிர்தம் என்னும் இந்நூலை அச்சிடக்கொடுத்தகாலத்தில் எனக்கு அவசர வைத்தியஜோலிகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டுப் பற்பல இடங்களுக்குப்போய்வர நேர்ந்தமையால் ப்ரூபுஷீட்டுகளைச் (**Proof Sheets**) சிலசமயங்களில் சரிவர நேரில் பார்த்துத் திருத்தம்செய்யப் போதுமான அவகாசம் கிடைக்காமல் போயிற்று. ஆகையால் அதிலுள்ள எழுத்துப்பிழை முதலியவைகளைப் புத்திமான்கள் க்ஷமித்துக் குணத்வைதமட்டும் கைக்கொள்ளப் பிரார்த்திக்கிறேன். இப்புத்தகத்தை இரண்டாமுறை அச்சிடும்போது நான் சரிவரச் சீர்திருத்திப் பதிப்பிக்கச் சித்தமாயிருக்கிறேன்.

சிலசாஸ்திரங்களில் சிலவிஷயங்களை மேற்கோளாக எடுத்துக் கொண்டதற்காக அந்நூலாசிரியர்களுக்கு எனது வந்தனத்தை மனப்பூர்வமாகத் தெரிவிக்கிறேன்.

நான் இப்புத்தகத்தை அச்சிடஆரம்பித்தபிறகு காகிதம் விலைஏறினதோடு, சிலசமயங்களில் கிடைப்பதும் அரிதாகி விட்டமையால் புஸ்தகம் அச்சிட்டு முடிவதற்குச் சிறிது தாமதித்தது.

விலாசம்.
சர்வரோக நிவாரண வைத்தியசாலை, கும்பகோணம்

விதேயன்.
K. S. துரைசாமிபண்டிதன்,
ஆயுர்வேத டாக்டர்.

விளம்பரம்.

SARVAROGA NIVARANA MEDICAL HALL,

12, Kumbeswarar West Street,
KUMBAKONAM.

Established 1895! ***Highest Awards!!***

Many Gold Medals, Veerakandamani, Thoda, Etc., and First Class Certificates for Scientific Ayurvedic Treatment & Medicine.

சர்வரோக நிவாரண வைத்தியசாலையில்,
சாஸ்த்ரோக்தமான வைத்தியமும்,
மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

(1) கர்ப்போற்பத்திக்கும், பிரசவநோய்கட்கும்,

(2) குழந்தைகட்கேற்படும் கட்டி, மாந்தம்முதலிய சகலநோய்கட்கும்,

(3) வாலிபர்களுக் கேற்படும் தாது நஷ்டம், பலஹீனமுதலியவைகட்கும்,

இன்னும் சாத்யமானகுஷ்டம், குன்மம், க்ஷயம், மகோதரம், பட்சவாதம், ஸன்னிபாதம், விஷபேதி, நீரிழிவு முதலிய சகல நோய்களுக்கும் தக்க ஔஷதங்கள் நேரிலும் வி. பி. மூலமாகவும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நேரில்வரும் ஏழைகளுக்குத் தரும வைத்தியம் செய்யப்படும்.

மிகவும் கௌரவம்பொருந்தியவர்களால்
தங்க மெடல்கள், தோடா, வீர
கண்டாமணிமுதலியவைகள்
பரிசு கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

K. S. Duraisamy Pandithar,
Proprietor.

PROPRIETOR.

உ

ஓம்தத்ஸத்.

சுகாதார ஜீவரக்ஷாமிர்தம்.

நோயற்ற வாழ்வே வாழ்வு.

அளவிறந்த லாபம் ! ஆயுள் பெருக்கம் !!

ஆயுள் பெருக வழி.

கடவுள் வணக்கம்.

(1) அருமறையின் சிரப்பொருளாய் விண்ணவர்மா
முனிவர்சித்த ராதி யானோர்
தெரிவரிய பூரணமாய்க் காரணங்கற் பனைகடந்த
செல்வ மாகிக்
கருதரிய மலரின்மண மெள்ளிலெண்ணெ யுடலுயிர்போற்
கலந்தெங் நாளுந்
துரியநடு வூடிருந்த பெரியபொரு ளியாததனைத்
தொழுதல் செய்வாம்.

(2) ஒன்றாகிப் பலவாகிப் பலவாக் கண்ட வொளியாகி வெளியாகி
[யுருவுமாகி
நன்றாகித் தீதாகி மற்றுமாகி நாசமுட னுற்பத்தி நண்ணுதாகி
இன்றாகி நாளையுமாய் மேலுமான வெந்தையே யெம்மானே
[யென்றென்றேங்கிக்
கன்றாகிக் கதறினர்க்குச் சேதாவாகிக் கடிதினில்வந் தருள்
[கூருங்கருணைவிண்ணே.

கடவுள் வணக்கம்.

உலகெலா முணர்ந் தோதற் கரியவ
னில வுலாவிய நீர்மலி வேணிய
னலகில் சோதியன் னம்பலத் தாடுவான்
மலர் சிலம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

கேள்விவிலாஸினி:—அருமைத் தோழிகாள்! நாம் குணபூஷணிக்கு அடிக்கடி எவ்வளவோ உபகாரம் செய்தும் அதைச் சற்றும் நினையாமல் சில சமயம் நம்மை மதிக்காமலிருக்கக் காரணமென்ன?

பரிசவினோதினி:—ஆம்! அம்மா! அவள் ஏதோ ஒருமாதிரியாகத்தானிருக்கிறாள்.

விசாலாட்சி:—அவளுக்கு அவ்வளவு கர்வமா?

அமிர்தவசனி:—இல்லை! இல்லை! அவள் நம் அந்தரங்க விசுவாசி. காரணம் ஏதாவது ஒன்றிருக்கலாம். கேட்டறியவேண்டும்.

கந்தபோதினி:—ஆம்! அதைக்கண்டறிவோம் வாருங்கள்.

போது:—குணபூஷணி, கேள்விவிலாஸினி, பரிசவினோதினி, விசாலாட்சி, அமிர்தவசனி, கந்தபோதினி என்ற அறுவரும் அன்பு நிறைந்த சகிகள். குணபூஷணி, மற்ற ஐவரையும் தனித்தனி சந்தித்து அவர்களால் சிறிது பலன் அடைவதுண்டு. அவள் சில சமயம் இவர்களிடம் சம்பாஷிக்க அவகாசமில்லாமல் தன் குருவாகிய ஆத்மலட்சணியிடம் விசாரணை செய்துகொண்டிருப்பதனால் இவர்களைக் கவனிக்க நேர்வதில்லை. அதனால்தான் தங்களை மறந்துவிட்டதாகக் கருதி ஐவர்களும் குணபூஷணியிடம் சந்தேகந் தெளியச் சென்றார்கள்.

அமிர்தவசனி:—அடி குணபூஷணி! என்ன செய்கிறாய்?

குணபூஷணி:—வாருங்கள்! வாருங்கள்!! ஆசனத்தில் அமருங்கள்.

விசாலாட்சி:—உன்னை நேரில் பார்த்தகாலத்தில் தானே இவ்வளவு மரியாதை செய்கிறாய்.

கேள்விவிலாஸினி:—அன்பிலாத மரியாதை என்ன பிரயோசனம்?

பரிசவிநோதினி:—நீ முன்போல் என்னை ஏன் சரிவர நேசிக்க வில்லை?

கந்தபோதினி:—என்னைக்கூட மறந்துவிட்டாயே? நாங்கள் என்ன குற்றம் செய்தோம்.

விசாலாட்சி:—அடிக்கடி நீ என்னைச் சந்திக்கும்தோறும் அளவிறந்த அற்புதக்காட்சிகளை நான் காண்பித்து உன்னைக் களிக்கச்செய்யவில்லையா?

கேள்விவிலாஸினி:—நானாவித வசனாமிர்த சங்கீதசாகித்ய நாதங்களை உனக்கு அறிவித்து நான் மகிழ்ச்சியடையச் செய்யவில்லையா?

கந்தபோதினி:—கணக்கிலடங்காத நறுமணங்களை முகர்வித்து நான் உன்னைக் குதூகலம் அடையச்செய்யவில்லையா?

அமிர்தவசனி:—கைப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு, தித்திப்பு என்னும் அறுசுவைகளால் நான் மகிழ்விக்கச் செய்ய்வில்லையா?

பரிசவிநோதினி:—சீதம், உஷ்ணம், வன்மை, மென்மை, கடின முதலிய பலவகைப் பரிசங்களைச் சமயோசிதம்போல அறிவித்து, அதனால் நான் ஆனந்தமடையச் செய்யவில்லையா? எங்களால் இவ்வித சுகங்களை நீ அடைந்துகொண்டுவரும்போது எங்களிடம் சிலசந்தர்ப்பங்களில் பராமுகமாயிருப்பதற்குக் காரணமென்னவென்று வினவினார்கள்.

குணபூஷணி:—அம்மா! இதற்குத்தானா இவ்வளவு முகவாட்டமடைந்திருக்கின்றீர்கள்? சிலநேரந்தானே உங்களைவிட்டுப்பிரிந்திருக்கிறேன்.

கேள்விவிலாஸினி:—அப்படி சில சமயந்தான் எங்களைவிட்டு நீ ஏன் பிரிந்திருக்கவேண்டும்?

குணபூஷணி:—அத்தியாவசியமான என் சொந்தக்காரியத்தினால்தான் சிலசமயம் உங்களைவிட்டுப் பிரிந்திருக்க நேர்கிறது.

அமிர்தவசனி.—இதுவரையிலும் இல்லாத அப்படிப்பட்ட காரியம் உனக்கு இப்போது உண்டான விபரமென்ன?

[குணபூஷணி சற்றுநேரம் பதில் சொல்லாதிருந்தாள்.]

விசாலாட்சி:—என்ன மவுனம் சாதிக்கிறாய்?

பரிசவினோதினி:—அவசரப்படாதீர்கள். அவள் ஆலோசித்துச் சொல்லப்போகிறாள்.

கேள்விவிலாசினி:—நடந்த காரியத்தைச் சொல்வதில் என்ன ஆலோசனை இருக்கிறது?

குணபூஷணி:—அன்பிற்குரிய சகிகாள்! உங்களால் நான் அடிக்கடி சில சவுகரியமான சுகத்தை அடைந்துகொண்டிருந்தாலும் சர்வ சுகங்களையும் தரத்தக்க என் குருவாகிய ஆத்ம லட்சணியிடம் நான் பெருத்த லாபமாகிய பேரானந்தத்தையடைய, அவளிடம் சென்று விசாரணை செய்துகொண்டுவருவதினால்தான், நான் உங்களைச் சில சமயம் விட்டுப்பிரியக் காரணம் ஏற்படுகிறது. அதைப்பற்றி நீங்கள் கவலையடையாதீர்கள்.

கந்தபோதினி:—அப்படிப்பட்ட பெரிய லாபமென்ன? அதை நாங்களும் அடையலாகாதா?

குணபூஷணி:—என் அருமைத்தோழிகாள்! பெருமைதங்கிய இந்த நன்னெறியை நீங்களடைய உங்களுக்குப்போதுமான சக்தியில்லையே?

விசாலாட்சி:—சக்தியில்லாமற்போனாலும் நாங்கள் கேட்டறியவாகிலும் செய்வது உனது கடமையல்லவா?

குணபூஷணி:—ஆம் சகிகாள்! உங்கள்விருப்பத்தின்படியே ஆகுக.

இவ்வண்டத்துள் அமைந்திருக்கிற சராசரப்பொருள்கள் யாவும் எவ்விதம் உற்பத்தியாயினவென்பதையும், இத்தோற்றப் பொருள்களுள் சிறந்த பொருள் யாதென்பதையும், சிறப்புடைமைக்குக் காரணம் யாதென்பதையும், அதில் மனித தேகம் எவ்விதம் தோன்றியதென்பதையும், அம்மனித தேகத்தால் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு, “ தர்மார்த்த காம மோக்ஷம் ” என்னும் புருடார்த்தங்களாகிய சுகங்களை எவ்விதம் அடையலாமென்பதையும் என் குருவிடம் தெளிந்தவண்ணம் தக்க ஆதாரங்களோடு ஆப்த தோழிகளாகிய உங்கட்கு விவரமாகத்தெரிவிக்கிறேன். கேட்கக்கடவீர்கள்.

திருக்குறள்.

அகர முதல வெழுத்தெல்லா மாதி
பகவன் முதற்றே யுலகு.

என்ற, தெய்வப்புலவர் திருவாக்குக்கிணங்க அண்டபிண்ட சராசரங்களான உலகத்தோற்றத்துக்கு ஆதி காரணரும் ஆதி மத்தியாந்தரகிதரும் அனந்த கல்யாணகுணாத்மகருமாக விளங்குகின்ற கருணையங்கடலாகிய சர்வலோக நாயகர் நால்வகைப் பிறப்பையும், மூவகை ஜாதியையும், ஏழுவகைத் தோற்றத்தையுமுடைய 84-லட்சம் ஜீவபேதங்களாகிய சராசரப்பொருள்களையெல்லாம் படைத்து, காத்து, அழித்து, மறைத்து, அனுக்கிரகித்து இவ்விதம் பஞ்சகிருத்யங்களை நடத்திவருகின்றார்.

நால்வகைப்பிறப்பாவன:— அண்டஜம், சுவேதஜம், உற்பிஜம், ஜராயுஜம் என்பன. அவைகளுள், அண்டஜமென்பது முட்டையில் உண்டாகும் பட்சிகள், ஜலஜந்துக்கள் முதலியனவாம். சுவேதஜமென்பது வேர்வையிலுண்டாகும் பேன், மூட்டுப்பூச்சிகள் முதலியனவாம். உற்பிஜமென்பது வித்து, வேர், கொம்பு, கொடி, கிழங்கிவைகளிலுண்டாகும் செடி, கொடி, மரம், புல், பூண்டு முதலியனவாம். ஜராயுஜமென்பது கருப்பையிலுண்டாகும் தேவர், மனிதர், நாற்கால் மிருகங்கள் முதலியனவாம்.

மூவகை ஜாதியாவன:— உத்தமம், மத்திமம், அதமம் என்பவைகளாம். அவைகளுள், இகலோக, பரலோக புத்தி இருவகையையும் உடைய மனித சரீரம் உத்தம ஜாதியென்றும், பரலோக புத்தியை மறைத்து, இகலோக புத்தியை மாத்திரம் உடைய பசு, பட்சி முதலானவைகள் மத்திம ஜாதி யென்றும், இரண்டுலோக புத்தியும் மறைப்பட்டிருக்கின்ற மரம், கொடி, செடி, முதலானவைகள் அதம ஜாதியென்றும், சொல்லப்படும்.

ஏழுவகைத் தோற்றமாவன:— ஊர்வன, நடப்பன, பறப்பன, நீர்வாழ்வன, தாவரம், மக்கள், தேவர்.

84-லட்சம் ஜீவபேதங்களாவன:— தேவர் 14-லட்சம், மனிதர் 9-லட்சம், விலங்குகள் 10-லட்சம், பறப்பன 10-லட்சம், ஊர்

வன 11-லட்சம், நீர்வாழ்வன 10-லட்சம், தாவரம் 20-லட்சம் ஆக 84-லட்சம் ஜீவபேதங்கள்.—இதற்கு

மேற்கோள், நிகண்டு.

ஊர்வன பதினொன்றுகு மோன்பான்மா னிடர்தம்பேதம்
நீரினில் விலங்குபுள்ளும் பப்பத்தா னெடியதேவர்
சாருமீ ரேழ்நாலைந்தே தாவர யோனிபேத
மாகுமெண் பானுன்கோடே யமைந்தநூ றுயிரங்கள்.

இவ்வித அனந்தகோடி சராசரப்பொருள்கள் எல்லாவற்றுக்கும் ஆதாரமாயுள்ள பஞ்சபூதங்களைப்பற்றி முதலில் பேசுவேன் கேளுங்கள்.

நெகிழ்ச்சி வடிவமாகிய பாலும், நெகிழ்ச்சி வடிவமாகிய மோரும் சேர்ந்து, கட்டியான தயிரானாற்போல சூட்சும பஞ்சபூதங்கள் பஞ்சீகரித்து ஸ்தூல பூதங்களாகி சராசரப்பொருள்கள் எல்லாவற்றுக்கும் ஆதாரமாயிருக்கின்றன.—இதற்கு,

மேற்கோள், கைவல்லியம்.

ஐந்துபூதமும் பத்தாக்கி யவைபாதி நந்நான்காக்கி
நந்துதம் பாதிவிட்டு நான்கோடு நான்குங்கூட்ட
வந்தன தூலபூத மகாபூத மிவற்றினின்றுந்
தந்தன நான்காந்தூல தநுவண்ட புவனபோகம்.

பிரம கீதை.

தன்மாத்திரைக ளைந்தினையு மோரோன் றிரண்டாய்ப் பகுத்
[தோன்றை
நந்நாலாக்கித் தன்பாதி யொழிந்த நாலி னுடன்கூட்டி
யின்னேயல்லா தவைநான்கி னியல்பிற் கூட்டவானுதி
பின்னே தூலபூதமெனப் பிறக்குமெனவே பெயர்த்துரைத்
[தான்.

பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயமாகிய ஸ்தூல பஞ்ச பூதங்கள் முறையே ஒன்றுக்கொன்று 10-மடங்கு பெரிதாயிருக்கின்றன. ஆனால்—

பஞ்சபூத லட்சணம்.

திருமூலர், திருமந்திரம்.

தலங்காட்டி யிந்தச் சடமான ஐம்பூதம்
நிலங்காட்டி நீர்காட்டி நின்றிடுந் தீகாட்டி
வலங்காட்டி வாயுவால் வளர்ந் தேயிருந்து
குலங்காட்டி வானிற் குடியா யிருந்ததே,

என்ற, திருமூலநாயனர் திருவாக்குக்கிணங்க ஆகாயத்திலிருந்து காற்றும், காற்றிலிருந்து அக்னியும், அக்னியிலிருந்து ஜலமும், ஜலத்திலிருந்து பூமியும் வரிசைக்கிரமமாய் உற்பத்தியாகி எல்லா சராசரப்பொருள்களுக்கும் ஆதாரமாயிருக்கின்றன.

இதுபோலவே நமது சடமும் பஞ்சபூதங்களின் அம்சங்களாலே அமைந்துள்ளது. இதற்கு சாட்சியம் நமது சரீரத்தில் பிருதிவின் அம்சம் குறையுமானல், சரீரத்தில் மடிப்புகள் ஏற்பட்டுவிடும். அப்புவின் அம்சம் குறையுமானல், சரீரத்தில் நரை ஏற்பட்டுவிடும். தேயுவின் அம்சம் குறையுமானல், நேத்திரப் பிரகாசமும், ஜாடராக்னியும் குறைவதோடு, சரீர தேஜசும் குறைந்துவிடும். வாயுவின் அம்சம் குறையுமானல், சரீரத்தில் நடுக்கம் உண்டாகிவிடும். ஆகாயத்தின் அம்சம் குறையுமானல், மரணம் உண்டாகிவிடும்.

இவ்விதம் வராகோபநிஷத் ஐந்தாவது அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்ட பூமியில்லையாயின் சராசரங்களுக்கு இருப்பிடமில்லை. அப்பு இல்லையாயின், சீவராசிகளுக்குப் பானத்துக்கு ஜலமும், குளிர்ச்சியுமில்லை. தேயுவில்லையாயின், பாகமில்லை. வாயுவில்லையாயின், வாடை, தென்றல், உச்சுவாச, நிச்சுவாச முதலியவைகளில்லை. ஆகாயமில்லையாயின், அவகாசமில்லை.

பூமி.

பூசவிரணம் போருமல் போம் போன்முதலாம்
ஆசையுள்ள பண்ட மதிலுண்டாம்—நேசமதாய்
தின்றிடிற் பாண்டுச் செழிக்குமிகத் தேன்மொழியே
சேன் றுலகில் மண்குணத்தைத் தேர்.

இப்படிப்பட்ட பெருமைதங்கிய பஞ்சபூதங்களில் ஒன்ருன பிருதிவியாகிய இந்தப்பூமியானது மிகப்பெரிய பருவதங்களும், மத்த கஜங்களைப்போல் கர்ச்சிக்கும் பேரலைகளையுடைய சமுத்திரங்களும், விசாலமான நதிகளும், அகன்ற ஏரிகளும், ஆழமுள்ள ஓடைமடுக்களும், தாமரைத்தடாகங்களும், வாய்க்கால், கழனிகளும், அளவிறந்த மரம், கொடி, செடி, கிழங்கு, புல், பூண்டு, வித்து, தானியவகைகளும், எறும்பு, பாம்பு, யானை, சிங்கம் முதலிய ஊர்வன, நடப்பனவாகிய பிராணிவகைகளும், பறக்கும் பற்பலவிதமான பட்சிகூட்டங்களும், பற்பல ஔஷதிகளும், இரும்பு, ஈயம், வெள்ளி, செம்பு, பொன்னுகிய பஞ்சலோகங்களும், கோமேதகம், நீலம், பவளம், புஷ்பராகம், மரகதம், மாணிக்கம், முத்து, வைரம், வைடூரியமாகிய நவரத்னங்களும், நானுவித சொரூபகுண சின்னுதிபேதங்களையும் பெற்ற பிரஜைகளுமாகிய பொருள்கள் யாவும் தங்கியிருப்பதற்கு ஆதாரபீடமாயிருக்கின்றது. இதன்மேலும் சப்ததாதுக்களில் தசைரூபமாகத் தேகத்துக்கு ஆதாரமாயுமிருக்கின்றது.

ஜலம்.

(1) தண்ணீர் நிலநலத்தாற் றக்கோர் குணங்கோடையாற்
கண்ணீர்மை மாறுக் கருணையாற்—பெண்ணீர்மை
கற்பழியா வாற்ருற் கடல்சூழ்ந்த வையகத்து
ளற்புதமா மென்றே யறி.

(2) தண்ணீர்க் குணமெல்லாம் தான்கேள் மடமயிலே
மண்ணின் குணமல்லால் மற்றுமில்லை—உண்ணுங்கால்
ஆறுகுள மேரிமடு ஆழ்ந்தகூ பஞ்சுனையிற்
ஊறருவி யென்னு முலகு.

விசும்பிற் றுளிவீழி னல்லான்மற் றாங்கே
பசும்புற் றலைகாண் பரிது.

என்னும், ஆன்றோர்கள் திருவாக்குக்கிணங்க மகாபரிசுத்த மாகிய மழை ஜலமானது குறிஞ்சி, பாலை, முல்லை, மருதம், நெய் தலென்னும் ஐந்நிலங்களிலும் பெய்து, அந்தந்த நிலங்களின் குணபேதப்படி பலவித ருசியாக மாறின ஜலமும், பூமியின் கீழுள்ள ஊற்று ஜலமும் சேர்ந்து, பூமியின் வெப்பததைச்சாந்தி செய்து சமுத்ரம், நதி, ஏரி, தடாகம், ஓடை, மடுக்கள், கிணறு முதலியவிடங்களில் தங்கிப்பலவகை புல், பூண்டு, பூ, காய், கனி, கிழங்கு, தானிய முதலியவைகளும் செழித்தோங்குவதற்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. இவ்விதம் மேன்மைபொருந்திய ஜல மானது ஜீவராசிக்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருவதற்கும், தாகசாந்திசெய்வதற்கும், உணவுப்பொருள்களைப் பாகஞ்செய்து உண்பதற்கும் ஆதாரமாயும் இருக்கின்றது. மேலும் உமிழ் நீராய் இருந்து, சரீரத்தைப் பாதுகாக்கும் திறமையுடையதாயு மிருக்கின்றது.

அக்கினி.

பெருமைதங்கிய அக்கினியானது அஷ்டவித பிரகாசத்தி னுள் பாகிய பிரகாசமாகிய சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரம், மின் னல், அக்கினி இவைகளில் ஒன்றாயிருந்தாலும், வெண்மை, கரு மை, செம்மை, பொன்மை, பசுமையென்னும் ஐந்துவகை உருவங் களையும், ஆந்தர பிரகாசமாகிய சட்சுப் பிரகாசத்தோடுகூடி விள க்கிக்காட்டக் காரணமாகவுமிருக்கின்றது. இதுவுமன்றி ஜீவராசி கள் உஜ்ஜீவிக்கும் வண்ணம் உணவுப் பொருள்களைப்பாகம் செய் வதற்கு ஏதுவாயிருப்பதோடு சீவராசிகளின் தேகங்களில் ஜாட ராக்கினி ரூபமாயிருந்து உண்ணும் உணவுப் பொருள்களை ஜீர ணிப்பித்து அவைகளைச்சுகஜீவிகளாய் இருக்கச்செய்யும் பெரு மையை உடையது. அக்கினி யில்லாவிட்டால் சராசர ஜீவகோ டிகள் விளக்கமில்லாமலும், சீதளமுதலிய தோஷத்தை மாற்ற க்கூடாமலும்போவதோடுகூட, யாகம் அக்னிஹோத்ர முத

லான சத்கருமங்களை ஈசுரார்ப்பணமாகச் செய்து அதனதன் பலன்களை மனோபீஷ்டப்படி அடைய எதுவில்லாமலும்போய் விடும். ஆகையால் அக்கினியானது சரீரதாரணைக்கு மிக்கப்பிர தானமாயிருக்கின்றது.

வாயு.

வாயு பூதத்தை நாம் நேத்திரத்தால் காணமுடியாமல் போனாலும், காற்று வீசும்போது மரம் அசைவதினால் உண்டாகும் சப்தத்தாலும், நமது தேகத்தில் வாயுவானது படும் பரிச உணர்ச்சியாலும் அறியலாம். வாயுவானது அக்கினி பூதத்துக்கு ஆதாரமாயிருந்து அதைச்செவ்வையாக ஜொலிக்கும்படி செய்யக் காரணமாயிருக்கின்றது. கடவுளின் சிருஷ்டிக்குட்பட்ட சகல ஜீவராசிகளிலும் வாயுவானது ஆதாரமாய்த்தங்கி நின்று உச்சுவாச நிச்சுவாசங்களைச்செய்வித்துப் பிராணரட்சணையாயிருந்து ஜீவராசிகள் பிழைத்திருக்கும்படி செய்விக்கும் பேராற்றலையுடையது. இந்த வாயுவானது நமது உடலிலும் புறவாயு அந்தரவாயு அகவாயுவென மூன்று பிரிவாக நின்று முறையே சரீரத்திலுள்ள கருமேந்திரியம், ஞானேந்திரியம், அந்தக்கரணம் இவற்றை இயங்குவித்து அதனதன் தொழில்களை நடத்தும்படி செய்யும். இந்த மூன்று பிரிவாகிய வாயுவே 15 வாயுக்களாகப் பிரிந்து நமது தேகத்தில் 15 வித தொழில்களை நடத்தி முடிவில் வாயுபூதமாகியே நிற்கும். மனமும் பிராணவாயுவும் ஒரே வாயு பூதத்தின் அம்சமானபடியினாலேதான் சுவானுபூதிமகான்களால் வாயுவடங்க மனமடங்கும், மனமடங்க வாயுவடங்கும், எனக் கூறப்படுகின்றது.

மேற்கோள் பிரபுலிங்கலீலை.

வாயுநிற்ப மனநின்று மனந்தானிற்பப் பொறிநின்று
பாயும்பொறி கணிற்பவிடர் படுபுன்புலன்க ணின்றனவா
லாயபுலன் கணின்றமையா லகிலந்தோன் றுதுள்ளத்தே
தூயபரமானந்த பரஞ்சோதி தோன்றக் கண்டிருந்தார்.

வாசிட்டம்.

பகைவாதனைமாய்ந் திடிற்சித்தந் தோன்றுப்பவன மோடுங்கிவிடிற்
றேகைதீர் துகளந்தரத் துண்டோசொன்ன பிராணனசைவேது
மிகைவாருள்ளத் தசைவதுவே யதனுற்பிராண விசைத்தடைந்தான்
றகைசேர்மதிமான்க ளுக்கியல்பாய்த் தப்பாதியற்றத் தக்கதுவே,

மேற்கண்ட புறவாயுக்கள் ஐந்தில் வாந்தி செய்விக்கின்றது நாகனென்றும், குருகுருத்து தும்மச்செய்வது கிருகரனென்றும், கொட்டாவிகொள்விக்கின்றது தேவத்தனென்றும், இமைத்து விழிப்பிக்கின்றது கூர்மனென்றும், வீங்குவிக்கின்றது தனஞ்செயனென்றும் சொல்லப்படும். இந்த நாகாதிபுறவாயுக்களே கருமேந்திரியமாகிய வாக்கு, பாதம், பாணி, பாயுரு, உபஸ்தமிவைகளைத் தொழில்செய்யும்படி இயக்கும். அந்தரவாயுக்கள் ஐந்தில் வியானன் சர்வாங்கமும் வியாபித்து நின்று சரீரத்தைத் தாங்குகிறதென்றும், பிராணன் இருதயம்முதல் நாசிபரியந்தம் உச்சுவாசநிச்சுவாசம் செய்துகொண்டிருக்கிறதென்றும், அபானன் மலவாயிலிற் பொருந்தி நின்று புசித்த அன்னத்தை ஜீரணிப்பிக்குமென்றும், சமானன் நாபிஸ்தானத்திலிருந்து உண்ட அன்ன சாரங்களைச்சகல நாடிகளிலும் இழுத்துச் சமப்படுத்துமென்றும், உதானன் கண்டத்திலிருந்து உண்ட அன்னபானுதிகளைக்கடைந்து தள்ளுதலும், சுழுத்தியில் சகலவிந்திரியங்களையும் அஞ்ஞானத்தில் கலந்து ஒடுங்கச்செய்தலும், சாக்ரத்தில் அவைகளைத்ததத்தம் இடங்களில் சேர்த்து நிலைபெறச்செய்தலும், மரணகாலத்தில் சகல இந்திரியங்களையும் சேர்த்துக்கொண்டு லோகாந்தரங்களை அடைதற்கு எழும்புதலைச் செய்தலுமாகிய தொழில்களைச்செய்யுமென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. இந்தப்பிராணுதி அந்தரவாயுக்களே ஞானேந்திரியமாகிய சுரோத்திரம் தொக்கு, சட்சு, சிங்குவை, ஆக்கிராணங்களை இயங்குவிக்கும். அகவாயுக்கள் ஐந்தில் வயிரம்பன் உள்ளத்தையும், முக்கியன் மனத்தையும், பிரபஞ்சன் புத்தியையும்,

அந்தரியாமி சித்தத்தையும், மாபிராணன் அகங்காரத்தையும், ஜீவ சம்பந்தமாக இயங்குவிக்கும் என்று சொல்லப்படுகின்றன.

மேற்கோள் வேதாந்தசூடாமணி.

"மெய்ம்முழுதும் வெடித்திடச்செய் தகலுநாகாதி
விளம்புபுறவா யுக்கடாங் கருமேந்திரியங்க
டம்மைமிக வியக்கலுறும் பிராணதிவாயுத்
தாமியக்தும் விடாமன்ஞா னேந்திரியங்களையே."

"சாற்றின்வயிரம்பன் முக்கியன் பிரபஞ்சன்னந்
தரியாமியோடுமகாப் பிராணனெனும் பெயர்கோள்
காற்றிவைகள் சீவசம் பந்தமா யேயுட்
கரணங்க ளியக்கியிடும்."

தபோநிதிகள் பிராணாதி வாயுக்களைக்கொண்டு சாதனை செய்து ஞானசித்திகளையும், மிகவும் சிறிய ரூபமெடுத்தலாகிய அணிமாசித்தியையும், மிகவும் பெரிய உருவமெடுத்தலாகிய மகிமா சித்தியையும், எவ்வகைப்பெரிய உருவமெடுத்தாலும் இலேசாயிருத்தலாகிய லகிமாசித்தியையும், எவ்வளவு சிறிய உருவமெடுத்தாலும் மேருவைவிட அதிக பாரமாயிருத்தலாகிய கரிமா சித்தியையும், எந்த லோகத்திலும் தடையறச்சஞ்சரித்து வேண்டுவன அடைதலாகிய பிராப்திசித்தியையும், பரகாயப் பிரவேசம் அதாவது கூடுவிட்டு கூடுபாய்தலும், இச்சித்த போகங்களை அனுபவித்தலும், மண்ணிலும்விண்ணிலுமுள்ள பொருள்களை அறிதலுமாகிய பிராகாமிய சித்தியையும், சர்வேஸ்வரனைப் போலத் தன்னிச்சைப்பிரகாரம் முத்தொழில்களையும் செய்து, தேவதைகள் தன்னுடைய ஏவல்கேட்க விளங்குதலாகிய ஈசத்துவசித்தியையும், தேவர் முதலிய உயிர்களையும், எல்லா உலகங்களையும், தன்வசமாக்கிக்கொள்ளுதலாகிய வசித்துவ சித்தியையும், மகாத்மாக்கள் யோகதாரணையால் அடைந்து, உலகத்தில் சுகஜீவிகளாய் நீடூழிகாலம் ஜீவித்திருக்கிறார்களென்பதும், பூர்வ காலத்தில், அகஸ்தியர், நந்தீஸ்வரர், திருமூலர், சட்டைநாதர்,

பதஞ்சலியார், இராமதேவர், அழுகண்ணர், கோரக்கர், யூகமுனிவர், சண்டிகேசர், இடைக்காடர், சிவவாக்கியர், கொங்கணர். போகர், மச்சமுனிவர், புண்ணுக்கீசர், காலாங்கிநாதர், சுந்தரானந்தர் ஆகிய 18 சித்தர்களும், காகபுஜண்டர், விசுவாமித்திரர் முதலிய அனேக மகான்களும், கடின தவஞ்செய்து மேற்கண்ட சித்திகளைப்பெற்று, மகா விசித்திரங்களை நடத்தினரென்பதும், பூர்வ கிரந்தங்களில் காண்கிறோமல்லவா? அவைமெல்லாம் யோக தாரணையின் மகிமையென்று தெரிந்துகொள்ளத்தக்கன. ஆனதுபற்றி வாயுக்களின் பெருமைகளை அளவிட்டுச்சொல்ல எவரால் முடியும். இப்பெருமை தங்கிய ஜீவசக்தத்தின் பொருளாகிய பிராணவாயு இல்லையாயின், சகல ஜீவராசிகளும் நசித்துப் போவதோடு அக்கினிப்பிரகாசமடையாமலும் போய்விடுமென்பது திண்ணம். ஆகையால் வாயு சீவர்கட்கு இன்றியமையாத பெரும் பிரயோஜனத்தைத் தரத்தக்கது.

ஆகாயம்.

அசைவற்ற ஆகாயமானது சப்தத்தோடுகூடி, பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு வென்னும் நான்கு பூதங்களுக்கும் இடங்கொடுத்துக்கொண்டு நிராகாரமான வெளிமயமாக இருக்கின்றது. இவ்வாகாயமானது நமது தேகத்தில் மனவெளியாகவும், பரவெளியாகவுமிருக்கின்றது. நாதமாகிய சப்தமானது, ஆகாயத்திலிருந்து உற்பத்தியாகின்றது. சப்தம் பிறந்தவிடத்தே சகலகலையும் உதிக்கும் என்னும் ஆன்றோர்வாக்குக்கிணங்க, ஆகாய அம்சமான பிரணவநாதம் இன்னதென ஆசிரியரிடம் கேட்டு, அதில் மனத்தை லயப்படுத்தலாகிய சாதனையைச் செய்யவேண்டுமென்பது, அநுபூதிமான்களால் நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. ஆகாயமில்லையாயின், பிராணிகள் யாவும் ஜீவித்து வாழ்வதற்கில்லை. இப்பெருமைதங்கிய ஆகாயத்தில் சூரியன், சந்திரன் முதலிய கிரகங்களும், நட்சத்திரங்களும் இருந்துகொண்டு பூமிக்கு அதனதன் பிரகாசத்தைக் கொடுத்துக்கொண்டுவருகின்றன. சராசரப்பொ

ருள்கள் எல்லாவற்றுக்கும் ஆதாரமாகிய ஆகாயத்தின் பெருமை யை யாவரால் அளவிட்டுச் சொல்லமுடியும்.

குணபூஷணி:—இப்போது மணிஎன்ன இருக்கும்?

அமிர்தவசனி:—சுமார் 3-மணி இருக்குமென்று நினைக்கிறேன்.

குணபூஷணி:—நாம் நெடுநேரமாய்ச் சன்மார்க்க விசாரம் செய்து கொண்டிருந்துவிட்டோமல்லவா?

கேள்விவிலாஸினி:—ஆம். அத்தியாவசியமான காரியத்தை விசா ரித்துக்கொண்டிருந்தபடியால் பொழுதுபோனது தெரிய வில்லை.

குணபூஷணி:—நாளைமுதல் ஒவ்வொருநாளும் ஆல், அரசு, அத்தி நாவல், கமுகு, தென்னை, வேம்பு, மா, பலா, புன்னை, நெ ல்லி முதலிய சோலைகளால் சூழப்பெற்றுப் பாதிரி, பன்னீர், சண்பகம், ரோஜா, மல்லிகை, முல்லை, இருவாட்சி, வெட்சி, சரக்கொன்றை, சம்பங்கி முதலிய கோட்டுப்பூ, கொடிப்பூ, நிலப்பூ, இவைகளால் பரிமளிக்கப்பெற்றதும், செங்கழுநீர், தாமரை, அல்லி, குமுதம், நீலோற்பலம் முதலிய நீர்ப்பூக் களால் அலங்கரிக்கப்பெற்ற தடாகங்களோடுகூடியதும், அன்னம் ஒய்யாரமாக நடக்கவும், குயில்கள் கிளையிலிருந்து கூவவும், மயில்கள் கலாபத்தை விரித்து நர்த்தனம் செய்ய வும், பஞ்சவர்ணக்கிள்ளைகளும், பச்சைப்புறுக்களும் தம் தம் இனங்களோடு சேர்ந்து கொஞ்சி விளையாடவும், பொன் வண்டினங்கள் ரீங்காரம்பாடவும், இளந்தென்றல் புஷ்பங் களிலுள்ள மகரந்தங்களை வாரிவீசுகின்றதுமாகிய சிறப்பு வாய்ந்த, எனது பூங்காவனத்தின் கண் உள்ள ஆனந்த விலாசமென்னும் மண்டபத்துக்கு, உங்கள் வீட்டுக்காரியங் களை முடித்து, ஆகார முதலியவைகள் அருந்தி மத்தியா னம் ஒருமணிக்கு நீங்கள் இளைப்பாற வருவீர்களானல், பஞ்சபூதகாரியமாயும், ஆறுதத்துவமாயும், கரசரணுதி அவயவாகாரமாயும், அறிதற்கரிய அனித்தியமாயும், பெருக

ற்கரிய பேரும் இருக்கும், இவ்வகைப் பெருமைதங்கிய சரீரத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட மனமொழி மெய்களால் புண்ணியம், பாவம், மிசிரம், என்னும் கர்மங்களைச்செய்து ஜனனமெடுக்கும் ஜீவராசிகட்குக் கர்மவசத்தால் வரும் பிண்ட உற்பத்தி முதலியவற்றைப்பற்றி, வரிசைக்கிரமமாய் உங்கட்கு யான் அறிந்த அளவு விளக்குகின்றேன். தோழிகாள்! நீங்கள் உங்கள் இடம் சேருங்கள் என விடைகொடுக்க, அவரவர்கள் தத்தம் வாசஸ்தானம் போய்ச்சேர்ந்தார்கள்.

போது:—மறுநாள் கேள்வி விலாசனி முதலிய ஐவரும் குணபூஷணி உத்திரவுப்படி தங்கள் தங்கள் வீட்டுக்காரியங்களை முடித்து, ஆகார மருந்திப் பூங்காவனத்திலுள்ள ஆனந்த விலாசமென்னும் மண்டபத்துக்கு சுமார் பகல்மணி ஒன்றுக்கு வந்துசேர்ந்தார்கள்.

குணபூஷணி:—வரவை எதிர்பார்த்திருந்த குணபூஷணி தன் சகிமார்கள் வந்தவுடன் நல்வரவுகூறி, ஒவ்வொருவரையும் ஆசனத்தில் அமரும்படிசெய்து, முதல்நாள் சொல்வதாகக் குறித்திருந்த பிண்ட உற்பத்தியைப்பற்றிப் பேசத்தொடங்கினாள்,

பிண்டோற்பத்தி.

ஜீவர்கள் ஸ்தூல சரீரங்களை விட்டுச் சூட்சுமகாரண சரீரங்களோடு வெளிப்பட்டு, ஆகாயத்தில் கலந்து, பின்வாயுவிலும், பின் அக்கினியிலும், பின் புகையிலும் பின் மேகத்திலும், பின் மழைஜலத்திலும்கலந்து, பூமியில் இரங்கிச்சமுத்திரம் நதிதடாகமாதிய ஜலங்களிலும், வித்து, வேர் கிழங்காதிகளிலும், புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி, காய், கனிகளிலும், தான்யவகைகளிலும், பிரவேசித்து அன்னமயமாவார்கள். இவர்களில் புண்ணிய பலமுடையவர்கள் அன்னசலமார்க்கமாக மனிதசரீரங்களில் பிரவேசித்துமனுஷிய சரீரங்களை எடுப்பார்கள்.

மேற்கோள் வாஸிட்டம்.

மடல் விரிந்த மரைமலர் வைகுவோன்
சட மனைத்தையுந் தந்து முவந்தில
னீட ரறுக்குமேன் றெண்ணிநன் மானுட
வுடல் படைத்த பிஞேகையுற் றுனரோ.

பாபபல முடையவர்கள் எறும்பு, பாம்பு, மிருகம், பட்சி, மச்சமாதிய சரீரங்களில் பிரவேசித்தும், சிலபாவ பல முடைய வர்கள் புல் பூடாதிய தாவர சரீரங்களை அடைந்தும், தத்தம் கருமத்துக்குத்தக்கபடி சுகதுக்கங்களை அனுபவிப்பார்கள்.

மனித சரீரத்தில் இவ்விதம் பிரவேசித்த அன்னம் பிரத மத்தில் ரசமாய்ப் பின் இரத்தமாய், பின் மேதசாய், பின் அஸ்தி யாய் பின் மச்சையாய் பின் சுக்கிலமாய்ப் புருடசரீரத்தில் கீடவ டிவமாக இரண்டு மாசம் தங்கியிருக்கும். அணுவுக்கணுவாய் முன் சொன்ன கால அளவு கீடவடிவமாகப் புருடன் சுக்கிலத் தில் தங்கி யிருந்து,

" கேளப்பா மனமான வாயுகூடிக்
கெடியான சித்தமா காயம்போங்கி
வேளப்பா ஆங்கார சிகாரமிஞ்சி
மேவுதற்குப் பெண்மேலே மோகமாகும்,"

என்ற ஆன்றோர்களின் வாக்குக்கிணங்கப் புருடன் மோகங் கொண்டு ஸ்திரீயை நினைந்து,

" முறையான பெண்ணும் மௌனமுற்றால்
மோசமில்லை கருவங்கே தரிக்கும்பாரு.

என்ற, மகான்களின் திருவாக்கின்படி, ஸ்திரீயைப்புணர்ந்து, புருடன் தேகத்திலிருந்து வெளிப்படும் கிருமி சம்பந்தமான சுக்கிலமும், ஸ்திரீயிடமிருந்து பெருகும் சோணிதமும் சம்பந் தப்பட்டு, ஸ்திரீயின் வயிற்றிலுள்ள கருப்ப கோளத்தில் கரு வாய் அமையும்.

ஸ்திரீ, புமான் புணர்ச்சியில் கருக்குழியில் விந்து பாயும் போது புருடனுடைய கலை சூரியனுயிருக்குமானால் ஆணாகவும், சந்திரனுயிருக்குமானால் பெண்ணாகவும், வாயு இரண்டும் ஏகோபித்தோடில் அலியாகவுமமையும். அந்த வேளையில் நடந்த கலையானது பேதியாமல் 5-நாழிகைவரையில் நடக்குமானால் அந்த சிசுவுக்கு வயது நூறு. அந்த அளவு குறையுமானால் குழந்தை வயதும் குறையும். அக்கலை சிதறி ஓடினாலவயவங்கள் குறையும். மாதாபிதாக்களுக்கு எக்குணம் மிகுதியாய் உண்டாயிருக்கின்றதோ அந்தக்குணமே குழந்தைக்கும் ஏற்படும். மாதாபிதாக்களுடைய மனமும், குணமும், கலையும் ஒத்து நடக்கில் பிள்ளைக்கு மிகவும் அறிவுண்டாகும். மாதாபிதாக்களுக்கு மேற்கண்ட மூன்றுவிதமும் சிதறில் பிள்ளை ஜீவித்திராது. சூரிய, சந்திர கலைகளாகிய இரண்டும் ஓடிடில் பெண்ணும், ஆணுமாய் இரட்டைப்பிள்ளைகள் பிறக்கும். சூரியகலை ஓடும்போது வாயு சேர்ந்தால் இரண்டும் ஆணாய்ப்பிறக்கும். சந்திரகலை ஓடும்போது வாயு சேர்ந்தால் இரண்டும் பெண்ணாய்ப்பிறக்கும். சம்போக காலத்தில் மாதாபிதாக்களுக்கு வாதநாடி கதித்து ஓடினால் வாததேகியாகவும், பித்தநாடி கதித்து ஓடினால் பித்ததேகியாகவும், சிலேஷ்மநாடி கதித்து ஓடினால் சிலேஷ்மதேகியாகவும் பிறப்பார்கள். ஸ்திரீ, புருஷர்களுக்கு மூலாக்கினி அதிகரித்தால் அந்தக்கர்ப்பம் சுவறிப்போம். தந்தையின் தேகதிடமும், விந்துவின் பாய்ச்சலும் ஜாஸ்தியானால் ஆயுள் பெருக்கமுண்டாம்.

புருடனது வலப்பீஜத்திலிருந்து வரும் கிருமி சம்பந்தமான சுக்கிலம் ஸ்திரியின் வலது சினைப்பையிலிருந்து உண்டாகும் முட்டையில் சென்றால் ஆண் சிசுவும், புருடனது இடப்பீஜத்திலிருந்து வரும் கீடசம்பந்தமான சுக்கிலம், ஸ்திரீயின் இடது சினைப்பையிலிருந்து வெளிப்படும் முட்டையில் சென்றால் பெண்சிசுவும் உற்பத்தியாகுமென அறிஞர்களின் அபிப்பிராயம்.

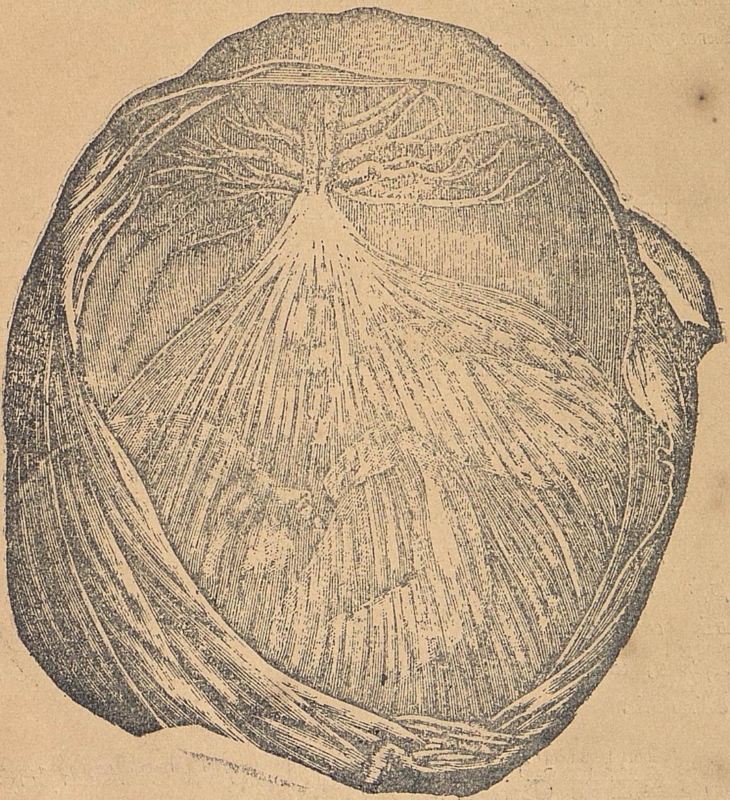
சோணிதப்பையில் கிருமிசம்பந்தமான சுக்கிலமானது பிராணவாயுவுடன் கலந்து, பவளப்பையில் முத்து உதிர்ந்தாற்போல

அருகுநுனிப்பனிபோல் சோணிதத்தில் சேர்ந்து, அது திரண்டு உருவமாயிருக்கும்போது, வாயுவினால் கருப்பை மூடப்பெற்று, உதானன் கருவை வளர்க்கும். அபானன் கருப்பவாசலின் வெளியேயிருந்து கருவைக்காப்பாற்றும். கருவுக்குள் வாதபித்த சிலேஷ்மம் முறைப்படி கலக்கும்.

இவ்விதம் உற்பத்தியான கர்ப்பமானது, பத்தாம் தினத்தில் திரண்டு வெண்மையாயிருக்கும். ஒருமாதத்தில் உதிரம் திரண்டு அரை அங்குல நீளமுள்ளதாய் கம்பமுளையின் முனையைப்போல் பனிக்குடப்பையில் தங்கி வளர்ந்துவரும். இரண்டாமாதத்தில் தலை, நெற்றி, மூளை, கண், காது, மூக்கு, வாய், கழுத்து, முள்ளந்தண்டு, எலும்புகள், இரத்தாசயம் முதலியவைகளின் அச்சு (அதாவது குறி) தோன்றும். மூன்றுமாதத்தில் அரை, விரல், கை, கால், முதலியவைகள் தோன்றி சொரூபலக்ஷணத்தை விளக்கும். நாலாமாதத்தில் அவயவங்களோடு சரீரம் விருத்தியடைந்து, சில சமயம் சிசு சலித்தசையும். ஐந்தாமாதத்தில் அதிகரித்திருந்தது சுக்கிலமானால் ஆண்குறியோடும், சோணிதமாகில் பெண்குறியோடும், இரண்டும் சமமாயிருக்குமானால் அலிக்குறியோடும், மனமாதி தத்துவங்களும், பிராணசலனமாதிய காரியங்களும் விளக்கமாகத் தோன்றும். ஆறுமாதத்தில் நகம், மயிர், இகர் உண்டாகும். கருப்பை உறுத்தல், அதில் ஜலம் பூரித்தல், உதராக்கினியால் வேகுதல் முதலியவற்றால் சிசு துன்பமடையும். ஏழாமாதத்தில் நரம்புதசை முதலிய சகல அவயவங்களும் பூர்த்தியாகிய சிசுவானது 12-முதல் 14-அங்குல நீளமும், சுமார் 5-சேர் அல்லது 120-ரூபாய் எடையுமுள்ளதாயிருக்கும். எட்டாமாதத்தில் சகல அவயவங்களும், பிராணாதி பஞ்சகமென்ற வாயுக்களும் தீர்க்கமாய் விளங்கும். ஒன்பதாமாதத்தில் சகல அவயவங்களும் உறுதியடைந்து மயிர்களும் வளரப்பெற்றுப் பூர்வஞானம் தோன்றலால், நரகத்தை அநேக கோடி காலம் அனுபவித்தாலும் அனுபவிக்கலாம்; கர்ப்பவேதனையை ஒரு நிமிஷமேனும் அனுபவிக்கமுடியாது; ஆத

லால், பூமியில் ஜனித்தவுடன் சற்குருவை அடைந்து, அவரால் ஞானத்தையடைந்தாலன்றி ஜனன, மரண துக்கம் நீங்காது என்னும் நிச்சயத்தால் பூமியில் பிறக்கும் நாள் எந்நாளோவென்று தீவிர சிந்தையோடு, கரம் குவித்து அடிக்கடி கர்ப்பப்பையில்

கருப்பப்பையில் சிசு தங்கியிருக்கும் நிலமை.



அசைந்துகொண்டிருக்கும். பத்தாமாதத்தில் தாயுண்ட அன்ன சத்துக்கள் தொப்புள் (அதாவது நாபிக்கொடி) வழியாய்ச்செல்ல அதனால்போஷிக்கப்பட்டு, சகல அவயவங்களும் பூர்த்தியடைந்து விளங்கும். சிசுவை மலைமேல் இருப்பவனைத் தலைகீழாகத் தள்

ளுவதுபோலப் பிரசூதவாயு அதோமுகமாக யோனித்துவார வழியாய்த் தள்ளி வெளிப்படுத்தும். அப்போது சிசு ஆலையில் நெருக்குண்ட கரும்புபோல நசுக்குண்டு, சகிக்கமுடியாத துன்பத்தால் மூர்ச்சித்து, பூர்வஞானத்தையும் மறந்து, பூமி பரிசமாகும். பூமியில் விழுந்தபின்னர் மூர்ச்சை தெளியும்போது சிசுவானது பூர்வஞானம் உதயமாகாமல் மாயாசத்தி, கிரியாசத்திகளின் மயக்கத்தால் அறிவழிந்து, அழுது விதியின்படி நல்வினை, தீவினைகளுக்கு ஈடாகி, அஞ்ஞான வசமாகவேயிருக்கும்.

மேற்கோள் யூகிமுனி சிந்தாமணி.

பார்வையா மபானன்கீழ் நோக்கிவைக்கும் பாலகனும்
[பார்த்தனிலே பயின்றபின்பு
ஆர்வையாம் முன்னறிவு மசதியாகி வழுதுகொண்டு
[வாத்மத்திற் கருவிபாசம்
மார்வையாமாயாசத்தி கிரியாசத்தி மயக்கத்தி லறிவழிந்து
[நல்வினை தீவினையாங்
கோர்வையாய் விதியும் வந்துற்பவித்துக் கோடிபடர்ந்த
[சுரைபோலச்சன்மமாச்சே.

தாய், தந்தையர்களின் சோணித சுக்கிலங்களே ஆறு தத்துவங்களாகிய ஸ்தூல சரீரமாயின. அவற்றில் சர்மம், உதிரம், மாம்ஸம் இம்மூன்றும், சோணிதப்பரிணமமும், சனுயு, அஸ்தி, மச்சை இம்மூன்றும் சுக்கில பரிணமமுமென்று சொல்லப்படும்:

குணபூஷணி :—சகிகாள்! இதுவரையில் பிண்டோற்பத்தியை உங்கட்குச் சொல்லிமுடித்தேன்.

கேள்விவிலாஸினி :—ஆம் குணபூஷனி! நிரம்ப திர்ப்திகரமாயிருக்கின்றது இனி இப்பெருமைதங்கிய சரீரத்தின் அங்க அமைப்பைப்பற்றி விபரமாகத் தெரிவிக்கவிரும்புகிறோம்.

குணபூஷணி:—உங்கள் விருப்பத்தின்படி பிண்ட ரூபமான ஸ்தூலசரீரத்தினது உறுப்புகளையும், அவற்றின் தொழில் பேதங்களையும்பற்றி விவரிக்கின்றேன் கேளுங்கள்.

எ லு ம் பு க ள்.

மனுஷிய சரீரத்திலுள்ள தசைகள் நீங்கிய எலும்புகளுக்கு கங்காளமென்று பெயர். இவ்வெலும்புகள் வெள்ளையாயும், உறுதியான சவ்வினால் மூடப்பட்டதாயும், அவைகளுக்கு பெலத்தைத்தரக்கூடிய சுண்ணாம்பையும், ஒருவித பசையையுமுடையதாயும், மெதுவுள்ளதாயும், நடுவயதுவரையில் வளர்வதாயும், முதுமையில் இலேசாய் தெறிக்கத்தக்க வயிரமுள்ளதாயும் இருக்கின்றது. நீண்ட எலும்பின் மத்தியில் ஒரு துவாரமுண்டு. இந்த துவாரத்துக்கு மச்சை துவாரமென்று பெயர். அந்த துவாரத்தில் மச்சையிருக்கின்றது. சரீரத்திலுள்ள எலும்புகள் ஒருவித அஸ்திவாரமாயிருக்கின்றன. தலையிலும் உடலிலுமுள்ள மூளை, இருதயம், புப்புசம் முதலிய உறுப்புகளுக்கு அபாயம் நேரிடாமல் அவைகள் இரட்சிக்கின்றன. மானிட சரீரத்தில் 208-எலும்புகள் உண்டு. அவைகள் காலத்துக்குத் தக்கபடி மாறுபாடடைவதால் எண்ணிக்கையில் பேதம் உண்டாகின்றது. உதாரணமாக குழந்தைப்பருவத்தில் நெஞ்செலும்பு 8-துண்டாகவும், வாலிபத்தில் 3-துண்டாகவும். முதுமையில் ஒரு எலும்பாகவும் மாறுகின்றது. தலை எலும்புகளென்றும், முண்ட எலும்புகளென்றும், உற்காய எலும்புகளென்றும், அதற்காய எலும்புகளென்றும், சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளை நான்கு பிரிவாகப் பிரித்துச்சொல்லலாம்.

தலை எலும்புகளாவன.

நெற்றி எலும்பு, பித்திகை எலும்பு, கோநாக எலும்பு, பிடரி எலும்பு, நாசி எலும்பு, கவுள எலும்பு, மேல்தாடை எலும்பு,

குவளை எலும்பு, கீழ்தாடை எலும்பு என, எலும்புகள் முப்பதென்று சொல்லப்படும்.

நீண்ட எலும்புகளாவன.

முள்ளந்தண்டிலுள்ள முள்ளெலும்புகளும், விலாவின் பழுவெலும்புகளும், நெஞ்செலும்பும், கூபக எலும்புகளும் நீண்ட எலும்புகளாம். இவைகள் 54-என்புகளாக இருக்கின்றன.

உற்காய எலும்புகளாவன.

கை, தோள், புஜ எலும்புகளேயாம். இவைகள் 64-என்புகளாகவிருக்கின்றன.

அதற்காய எலும்புகளாவன.

தொடை, கால், பாத எலும்புகளேயாம். இவைகள் 60 எலும்புகளாம்.

இவ்வெலும்புகள் மனிதர், ஆடு, மாடு, குதிரை முதலியவைகளுக்கு சதைக்கு உள்ளும், நண்டு, இருல் முதலியவைகளுக்கு சதைக்கு வெளியிலும், ஆமை முதலியவைகளுக்கு உள்ளும், புறம்பும் இருக்கின்றன.

தலை எலும்புகள் 30-தின் விபரம்.

கபால எலும்புகள் 8:—கபாலத்தில் 8-எலும்புகள் இருக்கின்றன. இவைகள் கரேகையென்னும் கருக்கு விளிம்புகளால் இசைந்திருக்கின்றன. அதாவது:—சிரசில் எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று சேருகிற இடங்களில் தையலைப்போலக்காணப்படுகிறவைகளுக்கு ரேகைகளென்று பெயர். அவைகளை விதியைக்

காட்டும் பிரமன் எழுத்து அல்லது, பிரமலிபி என்று சொல்வது வழக்கம். ஆனால், இந்த ரேகைகள் எலும்புகளை இசைக்கும் சந்திகளேயாம்.

சேவிகள் இரண்டில் எலும்புகள் 8:—ஒவ்வொரு செவியிலும், நந்நான்கு சிறிய எலும்புகள் இருக்கின்றன.

முகத்தில் எலும்புகள் 14:—இந்த 14-எலும்புகள் முகத்தில் வெளிப்புற சதை, தோல் முதலியவைகளைத் தாங்குகின்றன.

முண்ட எலும்புகள் 54-ன் விபரம்.

பழுவேலும்பு 24:—இவைகள் இடதுபுறத்தில் 12-ம், வலதுபுறத்தில் 12-ம், ஆக 24-ம் முள்ளந்தண்டுடன் இசைந்திருக்கின்றன.

முள்ளந்தண்டிலுள்ள முள்ளேலும்புகள் 24:—சிரசுக்கு அடியிலிருந்து கீழ் இறங்குகிற துண்டெலும்புகளின் கோர்வைக்கு முள்ளந்தண்டென்று பெயர். இதிலிருக்கும் எலும்பு ஒவ்வொன்றிற்கும் முள்ளெலும்பு என்று பெயர். முள்ளெலும்புகளுக்கு இடையில், குருத்தெலும்பு இருக்கின்றது. அதற்கு முள்ளெலும்பு, மத்திய முருந்தென்று பெயர். இவைகள் முள்ளெலும்புகளை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து பொறுத்தும்படி இணைக்கிறதுமன்றி, அவைகளை நாலுபக்கங்களிலும் சுலபமாக அசையும்படி செய்விக்கின்றன. முள்ளெலும்பு ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு பெரிய துவாரமுண்டு. எல்லா முள்ளெலும்புகளுடைய இப்பெரிய துவாரங்கள் ஒன்றோடொன்று நேராய் இசைந்திருப்பதினால் அவைகளுக்கு நடுவே, முள்ளந்தண்டு நெடுக, ஓர் துவாரமுண்டாகின்றது. அதில் ஒரு கொடி நெடுக ஓடியிருக்கிறது. முள்ளந்தண்டு வலப்பக்கம், இடப்பக்கம் சாய்வின்றியிருந்தபோதிலும், மூன்று வளைவுகளுடன் இருக்கின்றது. கழுத்திலும், இடுப்பிலுமிருக்கிற வளைவுகள் முன்னுக்கு வளைந்து, பின்னுக்கு

க்கவிழ்ந்திருக்கும். முதுகிலிருக்கும் வளைவு முன்னுக்குக் கவிழ்ந்து, பின்னுக்கு வளைந்திருக்கும். மூளை குலுங்கி அதிரவொட்டாமல் இந்த வளைவுகள் ஓர்விதமாய் தடுத்துக் காப்பாற்றும்.

கூபக எலும்புகள் 4:—முண்டத்தின் கீழ்பாகத்தில் அதாவது :—இடுப்பிலல்லது முள்ளந்தண்டிற்கு அடியில் 4-எலும்புகள்சேர்ந்து குழிபோல ஒரு எலும்புக்கூடு உண்டாயிருக்கின்றது. இந்தக்கூபகம் அல்லது குண்டி எலும்பு முள்ளந்தண்டைத் தாங்கித் துடை எலும்பில் பொருந்தியிருப்பதுமன்றி, அதன் வலது, இடதுபுறங்களிலும் துடை எலும்பின் குமிழ் தங்கும்படியான ஒவ்வொரு குழியுண்டு.

நெஞ்சேலும்பு 1:—பழுவெலும்பு முண்டத்தின் பக்கத்துக்கு 12-ஆக இருக்கின்றன. இவைகளெல்லாம் முள்ளந்தண்டில் இசைந்திருக்கின்றன. பழுவின் மேற்புறமுள்ள 7-எலும்புகள். நெஞ்செலும்புடன் முருந்தினால் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளுக்கு அடியிலிருக்கும் ஐந்து பழுக்கள் நெஞ்செலும்புடன் இணையாமலிருக்கின்றன. இவைகளில் மேல்புறம் 3-பழுக்கள் முருந்தினால் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அடியிலிருக்கும் இரண்டு பழுக்கள் தனித்தனியாயிருக்கும்.

தனுவேலும்பு 1:—இந்த எலும்பு நாவடியில் உண்டு.

உற்காய எலும்பு 64-ன் விபரம்.

தோள் 2-ல் எலும்புகள் 4:—ஒவ்வொரு தோளிலும் பட்டை எலும்பு, காரை எலும்பு என இரண்டுவகை எலும்புகளுண்டு. பட்டை எலும்பு என்பது நெஞ்சறையில்மேல், பின்பக்கமாயிருக்கின்ற முக்கோண வடிவமுள்ள ஒரு தகட்டெலும்பு காரை எலும்பு என்பது முன்கழுத்திலுள்ள ஒரு மெல்லிய எலும்பு. இதன் ஒரு தலைப்பு நெஞ்செலும்பிலும், மற்றொரு தலைப்பு தோள்பட்டை எலும்பிலும் தொடுத்திருக்கும்.

புஜ எலும்புகள் 2 :—ஒவ்வொரு புஜத்திலும் புஜ எலும் பென்னும் ஒரு நீண்ட தனி எலும்புண்டு.

கைக்குளசு 2-ல் எலும்புகள் 16 :—ஒவ்வொரு குளசுவும் 8 சிறிய எலும்புகள் உண்டு. அவைகள் ஒன்றின்மேலொன்று மிகவும் சொற்பமாய் அசைகின்றன.

கைகள் 2-ல் எலும்புகள் 38 :—ஒவ்வொரு கையிலுமாக 19-எலும்புகள், உள்ளங்கையில் 5-ம், விரல்களில் 14-ம் உண்டு.

முன்கை 2-ல் எலும்புகள் 4 :—ஒவ்வொரு முன்கையிலும் இரத்தினி எலும்பென்னும் எலும்பு அகத்திலும், ஆரை எலும் பென்னும் எலும்பு பெருவிரல் பக்கத்திலும், சூட்சுமமாய் அடக்கப்பட்டிருப்பதால், கையானது பலவகையாக அசைந்து உழலுகின்றது.

அதற்காய எலும்புகள் 60-ன் விபரம்.

துடை 2-ல் எலும்புகள் 2:—ஒவ்வொரு துடையிலும் துடை எலும்பென்னும் ஒரு எலும்புண்டு சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளில் இதுதான் வெகு நீளமுள்ளது. தலை, முண்டம் முதலியவைகளின் பாரத்தைச்சுமந்து நிற்கின்றது.

முழந்தாள் 2-ல் எலும்புகள் 2 :—முழங்காலில் ஒரு சிறிய எலும்பு இருக்கின்றது. அதற்கு முழந்தாள் சில்லென்று பெயர்.

கால் 2-ல் எலும்புகள் 4 :—முழந்தாளுக்குக்கீழ், கணுக்கால்வரையிலுமுள்ள ஒவ்வொரு காலிலும், இரண்டெலும்புகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் பெரிதாயிருப்பதற்கு நளகமென்று பெயர். சிறியதாயிருப்பதற்கு சரவெலும்பு என்று பெயர். சரவெலும்பு நளகத்துக்குச் சற்றுப் பின்புறத்தில் இருக்கின்றது.

பாதம் 2-ல் எலும்புகள் 52:—ஒவ்வொரு பாதத்திலும் 26-எலும்புகள் இருக்கின்றன. இவைகள் பின்பாதத்தில் 7-ம், நடுப்பாதத்தில் 5-ம், நுனிப்பாதத்தில் இருக்கும் விரல் எலும்புகள் 14-ம் இருக்கின்றன.

பந்தனங்கள். (Ligament.)

எலும்புகள் பந்தனங்களால் (Ligament) ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இப்படி இணைக்கப்பட்டிருக்கும் பொருத்துகளில் சில அசைவுள்ளவைகளாயும், மற்றும் சில அசைவற்றவைகளாயும் இருக்கின்றன.

(1) அசைவுள்ள பொருத்துகளில் எலும்புகளின் தலைப்புகள் தேய்ந்துபோகாவண்ணம், பொருத்தின் அடியில் அழுத்தமானதும், இசுவுள்ளதும், வெண்மை நிறமுள்ளதுமான ஓர் வஸ்துவாகிய முருந்தும்.

(2) எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று சேரும்படிக்கு பெலனுள்ள இசிவற்ற வெண்மை நிறமுள்ள ஓர் வஸ்துவாகிய பந்தனமும்.

(3) பொருத்துகளில் இருக்கின்ற முருந்துகளையும், பந்தனங்களையும் சேர்த்து அப்பொருத்துக்குள் உறைவாயிருக்கின்ற சவ்வாகிய நித்தியாசில்லியும்.

(4) வண்டியின் அச்சில் சக்கரம் செவ்வையாய்ச் சுழல்வதற்கு எண்ணெய் உதவுகிறதுபோல, பொருத்துகள் சேதமடையாமலும், அசையும் காலத்தில் உஷ்ணம் கொள்ளாமலும், அனேக காலம் தேய்ந்துபோகாமலும், அசைந்துகொண்டிருக்க, நித்தியாசில்லியின் பக்கங்களிலிருந்து பொசிகிற பாணியாகிய நித்தையும் ஆகிய நான்கு வஸ்துக்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன,

பற்கள். (Teeth.)

முதல்முதல் பல் முளைக்க ஆரம்பித்ததும் மேல்தவடையில் இரண்டும், கீழ்தவடையில் இரண்டும் முளைத்து, பிறகு கிரமமாக மேலே பத்துப் பற்களும், கீழே பத்துப் பற்களும் முளைக்கின்றன. இவைகளுக்குப் பால் பற்களென்று பெயர். இப்பற்கள் 7-வயதிலிருந்து விழ ஆரம்பித்து, மறுபடியும் ஸ்திரப் பற்களாக முளைத்து, பிறகு 12-கடைவாய்ப் பற்களும் 21-வயதுவரைக்கும் முளைத்துவருகின்றன. சாதாரணமாய் 21-வயதுக்கு மனிதர்களுக்கு புத்தியுண்டாகிவிடுகிறபடியால், அந்தக்காலத்தில் கடைசியாக முளைக்கும் கடைவாய்ப் பற்களுக்கு ஞானப்பற்களென்றுபெயர். மேல் குறிப்பிட்ட ஞானப்பற்கள் முளைத்துவிட்டால் மனிதர்கள் மேஜர் ஆய்விட்டதற்கு முக்கியமான குறியாகும்.

பற்கள் ஒரே நிதானமாக முளைக்கிறதில்லை. சிலருக்குச் சீக்கிரத்திலும், சிலருக்குத் தாமதமாகியும் முளைக்கும். இந்தப் பற்கள் போஜன பதார்த்தங்களை இலேசாய் ஜீர்ணமாகத்தக்கதாய் நசுக்கி அரைத்து, நாவினிடத்தில் விடுவதும், பேசும்போது சப்தத்தைத் தெளிவாய் உச்சரிக்கப்பண்ணுவதும் பற்களின் தொழில்களாம். தந்தவரிசைகள் ஒழுங்காயும், லட்சணமாயும் இருந்தால் முகத்துக்கலங்காரம்.

பேசிகள். (Muscles.)

பேசிகளென்பன மிகவும் மெதுவான சிவந்த நிறமுள்ள தசை இழைகளாம். இந்த மாம்ச இழைகள் தலை, கழுத்து, முண்டம், உற்காயம், அதக்காயம் முதலிய இடங்களிலும், குடல் முதலிய உள்ளுறுப்புகளிலும் இருக்கின்றன. அவைகளில் சில நேராகவும், சில சாய்வாகவும், சில வட்டமாகவும் சென்று, தசையிலும் பொருந்தும். இந்த இழைகள் சில

இடங்களில் எலும்புகளின்மேல் ஒன்று அல்லது இரண்டு அடுக்குகளாகவும், மற்றவிடங்களில் ஒன்றின்மேல் ஒன்ருய் ஐந்து, ஆறு அடுக்குகளாகவும், மெல்லிய வெள்ளைச்சவ்வினுல் பிரிக்கப்பட்டு, தோலை அடுத்திருக்கும். தோலை அடுத்திருக்கும் பேசிகள் வெளி அடுக்கென்றும், எலும்பை அடுத்திருக்கும் பேசிகள் உள்ளடுக்கென்றும் சொல்லப்படும். பேசிகள் அடிக்கடி சுருங்குகிறதும், நீள்கிறதுமாய் இருக்கின்றன. பேசிகள் தம் இயக்கத்தால் தேகத்திலுள்ள எலும்புகள் நிலை மாறுவதினுல், அவயவங்கள் அசைவதற்கு முக்கிய காரணமான கருவியாயிருக்கின்றன. தசை இழைகளைச்சுற்றிலும், அவைகளின் இடையிலும், மஞ்சள் நிறமான கொழுப்பு இருக்கின்றது. கொழுப்பு ஜாஸ்தியாயிருந்தால் தேகம் புஷ்டியாயிருக்கும். சரீரத்துக்கு வியாதியினுல் ஆகாரக்குறைவு ஏற்படுமானுல், அப்போது சரீரமானது கொழுப்பினுல் போஷிக்கப்படுகின்றது. அப்படிபட்ட சமயத்தில் கொழுப்பு இரத்தமாய் மாறும்போது முகம் சுருங்கி, கண் தாழ்ந்து, எலும்புகள் வெளிப்படையாய்த் தோன்றும். மாம்சம் எலும்புகளை ஆடச்செய்து தேக சலனத்துக்கு ஆதாரமாய் இருக்கின்றது. மாம்சம் சரீரத்துக்கு நானுவித ரூபங்களைக் கொடுத்து பலவித லட்சணத்தை உண்டாக்குகின்றது. பிடித்தல், நடத்தல் ஆகிய இவைகளைச்செய்யும் பேசிகள் மனிதனுடைய மனதுக்குச் சுவாதீனமாயிருக்கின்றன. மூச்சு விடுவதற்கும், விழுங்குவதற்கும் சாதகமாயிருக்கிற பேசிகள் சுவல்ப நேரத்திற்குத்தான் மனதுக்கு அடங்கியிருக்கும். இரத்தாசயம், இரைப்பை முதலியவைகளில் இருக்கிற பேசிகள் மனதுக்கு அடங்காதவைகளாய் இருக்கின்றன.

தசைப்பின்னல்கள்.

இந்தத் தசைப்பின்னல்களை பரிஸ்தாபித தசைகளென்றும், சம்பந்த தசைகளென்றும் இரண்டுவிதம் பிரித்துச் சொல்லலாம்.

பரிஸ்தாபிதம் :—பரிஸ்தாபிதமென்பது தேகத்தின் வெளிப்பாகம் முழுவதையும் போர்வையைப்போலப்போர்த்திக்கொண்டிருக்கின்றது. இவைகள் : (1) செதிள்போன்றவையென்றும் (2) கோளேவமானவையென்றும், (3) ஸ்தம்பாகாரமானவையென்றும் (4) முன்னோக்கி அடிக்கடி அசையும் தன்மையையுடைய மெல்லிழையொத்தவையென்றும், பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

(1) செதிள்போன்றவை ஒன்றின்மேல் ஒன்ருக அமர்ந்த சாலங்கள் உடையதாய், சர்மம் முழுவதையும் வியாபித்துக்கொண்டிருக்கின்றன.

(2) கோளேவமானவை சரீரத்தில் பலவகைத்திரவங்களைப்பொசியச்செய்யும் கோளங்களில் இருக்கின்றன. பிருக்கம், (**Kidney**.) வாய் இவைகளின் திரவம் பொசியும் கோளங்களில் காணலாம்.

(3) ஸ்தம்பாகாரமேன்பவை இரைப்பை, குடல் இவைகளின் சிலேத்ம சவ்வின்மேல் படிந்திருக்கும்.

(4) மேல்லிழையொத்தவை என்பவைகள் சுவாசதுவாரம், கண் முழுவதிலும் இருக்கின்றன. புருஷர்களின் பீஜவிரையைச் சூழ்ந்துகொண்டும், பெண்களின் நிதம்பங்களிலும், கருப்பக்குழியிலும், அதற்கிருபுறமிருக்கும் நாதவாகிகளிலும் இருக்கின்றன.

சம்பந்தத்தசை.

சம்பந்தத்தசையை (1) செலிதவகை (2) வலைவகை (3) நார்வகை (4) கொழுப்புவகை (5) முருந்துவகை (6) எலும்புவகையெனப்பிரித்துக் கூறலாம்.

(1) செலிதவகையை ஜெல்லிபிஷ் என்னும் வஸ்துவில் காணலாம். இதை மனிதனுடைய கருப்பிண்டத்திலும், தொப்புள்கொடியிலும் காணலாம்.

(2) வலேவகைச்சம்பந்த தசை மண்ணீரலிலும், நிணநீர் பொசியும் கோளங்களிலும் காணப்படுகின்றது.

(3) நார்வகைச்சம்பந்தத்தசைகள் எலும்புகளேயும் முருந்துகளேயும் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் சவ்வுகளாகவும், வயிற்றிலும் துடையிலும் இருக்கும் நரம்புதசைகளாகவும் இருக்கின்றன.

(4) கொழுப்புவகைத் தசைகள் சர்வாங்கத்திலும் வியாபித்திருக்கின்றன. ஆனல் கண்ணிமைச் சர்மத்தின் அடித்தசையிலும், பிரஜாபதியிலும், சந்திரநாடியிலும் கொழுப்பில்லே.

(5) முருந்து என்னும் இளமையான எலும்புகள் மனித சரீரத்தில் அனேகவிதமாய்க் காணப்படுகின்றன. இவைகளேஸ்திரமான முருந்துகளென்றும், சொற்பகாலத்துக்குரிய முருந்துகளென்றும் இருவகையாகச் சொல்லலாம். கருப்பிண்டங்களிலும், சிறு குழந்தைகளிலும், இருக்கும் முருந்துகள் படிப்படியாய் சுண்ணும்பு அதிகரிப்பதால் அவைகளுக்கு வயிரமேறி எலும்பாகிவிடுகின்றன.

(6) எலும்புகள் இந்திரிய வஸ்துக்களும், அனிந்திரிய வஸ்துக்களும், சேர்ந்து உண்டாகின்றவைகளாம்.

ஜீரணஉறுப்புகள். (Digestive organs)

வாய், உமிழ்நீர்க்கோளம், மிடறு, இரைக்குழல், இரைப்பை அந்தரம், துணேக்குக்கி, இரசாயனி, இரசதாரை, ஈரல், கணேயம், பீலிகம், அவளிகை, குண்டிக்காய் இவைகள் ஜீரண உறுப்புகளென்று சொல்லப்படும்.

உணவாகப்புசிக்கும் பதார்த்தங்களேப் பக்குவப்படுத்தி, அதன் சத்துக்களே இரத்தத்தில் கலக்கச்செய்து, இரத்தத்தை விருத்திசெய்யும் தொழிலுக்கு ஜீரணம் என்று பெயர்.

வாய். (**Mouth.**) வாயானது ஒழுங்கற்ற வடிவமுள்ள ஓர் உறுப்பு. இதில் சுவைக்கருவிகளும் பற்களும் இருக்கின்றன.

உமிழ்நீர்க்கோளம். (**Gland.**) இந்த உமிழ்நீர்க்கோளமானது கீழ்த்தாடை எலும்பு, மேல்தாடை எலும்பு இவைகளில் ஒவ்வொன்றிலும் மும்மூன்றாகக் கூடியிருக்கும். அவைகளில் செவியை அடுத்திருக்கும் கோளத்துக்குச் செவியடிக் கோளமென்றும், அடிவாய்க்குக் கீழிருக்கும் இரண்டு சிறு கோளங்களில் ஒன்றுக்குத் தாடை உட்கோளமென்னும், மற்றொன்றுக்கு நாக்குக் கீழ்க்கோளமென்றும் பெயர்.

மிடறு :—அடி நாவிலிருந்து இரைக்குழல்மட்டும் ஓடியிருக்கிற ஓர் குழலுக்கு மிடறு என்று பெயர், அது சவ்வுப்பேசிகளினால் உண்டாக்கப்பட்டதாய் மூன்று அங்குல நீளமும் விசாலமும் உள்ளதாயிருக்கின்றது.

இரைக்குழல் (**Gullet.**) இது ஓர் அடி நீளமுள்ள தடித்த சவ்வுக்குழலாம். இதன் வழியாய் அன்னபானாதிகள் இரைப்பையினுள் செல்லும்.

இரைப்பை. (**Stomach.**) இரைப்பையானது மெல்லிய இசிவுள்ள மூன்று சவ்வுப்படலங்களால் உண்டாக்கப்பட்டு நெஞ்சுக்குக்கீழ் அதாவது சரீரமத்தியில் சற்று இடப்பாகத்திலும், சுவாசப்பைக்கும் இரத்தாசயத்துக்கும் சமீபத்திலும் இருக்கின்றது. அம்மூன்றில் வெளிப்படலம் ஒத்தச்செப்பமுள்ளதாயும், அழுத்தமுள்ளதாயுமிருக்கின்றது. நடுப்படலம் நுட்பமான இழைகளால் உண்டாக்கப்பட்ட இரண்டு அடுக்குள்ளது. உள் படலம் அதிக மெதுவானதாயும், வெகு மடிப்புகள் உள்ளதாயும் இருக்கின்றது.

அந்தரம் அல்லது குடல்கள். (**Entrail-Intestine**) அந்தரமானது வயிற்றிலுள்ள சிறுகுடல் பெருங்குடல் என

இருவகைப்படும். சிறுகுடல் 25 அங்குல நீளமாயும், பெருங்குடல் சுமார் 5 அடி நீளமாயும் இருக்கின்றன. மலாந்தரமென்பது அதின் நீளப்பகுதியாயும், மலவாகியென்பது அதன் கடைசிப்பகுதியாயும் இருக்கின்றன. சிங்கானசில்லிஎன்பது குடல் முதலியவைகளுக்கு உள்ளுறையாயிருக்கிற சளியூறும் சவ்வு. இது வெளிப்புறத்திலுள்ள தோலைப்பார்க்கிலும் அதிக விஸ்தாரமாய்க் குடலில் தொடர்ந்து நேத்திரம், நாசி, வாய் முதலான துவாரங்களின் வழியாய்ப்புகுந்து, சுவாசப்பை, மூச்சுக்குழல்இவைகளின் உட்புறத்தைமூடிக்கொண்டு இரைப்பையையும், இரைக்குழலையும் பெருங்குடலையும் தொடர்ந்து நெடுக எங்கும் பரவி, ஈரலுக்குள்ளும், கணையத்துக்குள்ளும் சேருகின்றது. இது தவிர, குண்டிக்காய், ஜலப்பை இவைகளுக்குள்ளும் உறையாயிருக்கின்றது.

துணைக்குக்கி. (**Duodenum.**) இது சிறு குடலிலே மிகவும் விசேஷமான ஒரு பாகம். அது சுமார் 12 அங்குல நீளமுள்ளதாய், இரைப்பையின் கீழ்துவாரத்திலே தொடுத்திருக்கின்றது. அதற்குள்ளே ஈரலில் இருந்துவருகிற பித்தநீர்க்குழலும், கணையத்திலிருந்துவருகிற கணயநீர்க்குழலும், பொருந்தியிருக்கின்றன.

இரசாயனிகள். (**Lacteals**) இது சிறு குடலின் உட்பக்கத்திலிருந்து கிளம்பும் சிறு குழல்களாம். அவைகள் மணிக்குடலுக்கு ஊடாகச்சென்று இரசதாரையிலே சேருகின்றன.

இரசதாரை. (**Thoracic Duct**) இது ஒரு குழலாம். இது ஈரலுக்குப்பின்புறம் ஆரம்பித்துமுள்ளந்தண்டின் முன்பக்கத்தின் வழியாய் ஏறுகின்றது. இது அடிக்கழுத்தின் கீழே தொடர்ந்து முன்பக்கமாகத்திரும்பித் தன்னிடமிருக்கும் ரசத்தை இடது காறை எலும்புக்குப்பின்னுக இருக்கும் நாளத்துக்குள் போய் சேருகின்றது. இதன் உள்ளளவு குன்றிமணி நுழையத்தக்க விஸ்தாரமுடையது.

ஈரல். (**Lung**) இது சுமார் ஒரு அடி நீளம் குறுக்களவும், நாலு இராத்தல் நிறையுமுள்ள கருஞ்சிவப்பான உருப்பாம்.

அது வலது விலாவுக்குள் வலது சுவாசப்பையின் கீழ் இருக்கின்றது. இதன் கீழ்ப்பக்கத்தில் பித்தநீர்ப்பை ஒன்றிருக்கின்றது. இந்தப்பைக்குப்பீலிகம் என்று பெயர். கசப்பும் மஞ்சள்வர்ணமுமுள்ள பித்த நீரானது சரீர சுகமாயிருக்கும்போது இரைப்பையில் செல்லாமல் துணைக்குக்கிக்குள் செல்லும்.

கணயம். (**Pancreas.**) இது இரைப்பைக்குப்பின் சற்று கீழாக நீண்டு ஒடுங்கிய சப்பையான ஓர் உறுப்பாம். அதிலிருந்து கணய நீர் துணைக்குக்கிக்குள் செல்லும்.

பீலிகம். (**Spleen.**) இது கொஞ்சம் வட்டித்த சப்பையான கருத்த உருவமுள்ளது. அன்றியும் இது இரைப்பை, கணயம் இவைகளோடு அடுத்திருக்கின்றது.

அவளிகை. (**Omenteum.**) இது வசாசில்லியினுல் உண்டானதாயும் நாலுமடிப்புள்ளதாயும் இருக்கிற ஓர் சவ்வு. அந்தச்சவ்வு வயிற்றிலுள்ள குடல்களின் முன்புறத்தில் முந்தானையைப்போல் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும்.

குண்டிக்காய். (**Kidney.**) இது நாலு அங்குல நீளமுள்ள இரண்டுகுழல்களாயிருக்கின்றது. இக்குழல்கள் இடுப்பின் இருபக்கத்திலும் முள்ளந்தண்டுக்கு சமீபமாக இருக்கின்றது. இவைகள் இரத்தத்தோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் மூத்திரத்தைப்பிரித்து இரத்தத்தைச்சுத்திசெய்கின்றது. அடிவயிற்றின் மத்தியிலிருக்கிற ஜலப்பையோடு இக்குழல்கள் பொருந்தியிருக்கிறபடியால், இக்குழலின்வழியாய் மூத்திரம் துளித்துளியாய் ஜலப்பையில் விழுந்து நிரம்புகின்றது.

உண்ட அன்னம் ஜீரணஉறுப்புகளின் வழியாய்ச் சென்று மாறுதலடையும் விவரம்.

உடலை வளர்ப்பதற்குச் சாப்பிடும் ஆகாரபதார்த்தங்கள் வாய்க்குள் சென்றபிறகு பற்களால் மெல்லப்பட்டு உமிழ் நீரு

டன் கலந்து மிருதுவானபிறகு விழுங்கப்படும். பிறகு அவை இரைக்குழல் மார்க்கமாய் இரைப்பைக்குள் சேருகையில் மிடறு இரைக்குழல் இவைகளிலுள்ள சவ்வுப்பேசிகளினுல் நெறுக்கப் பட்டு இறுகி நசுங்கி அவ்வாகாரம் பிதுங்கி உருண்டு, புரண்டு, திரண்டு, தீனிப்பையில் செல்லும், அந்தப்பையானது அவை களை நன்ருய்ப்பிசைந்து மசியும்படி செய்து, அந்தப்பையின் உட் பக்கத்திலிருந்து உண்டாகும் புளிப்பான நீருடன் (**Gastric Juice**,) சம்பந்தப்பட்டு நரைநிறமான பாகுஆகி துணைக்குக்கி க்குள் சென்று பித்தநீருடனும், கணயநீருடனும் கலந்து பால் நிறம்போன்ற அன்னரசமாகவும் மலமாகவும் மாறி, அவைகள் சிறுகுடலுக்குள் பிரவேசிக்கும். அதில் உண்டாயிருக்கிற சிறு குழல்கள் அந்த ரசத்தைமட்டும் கிரகித்து இரசதாரையின் வழி யாய் அந்த அன்னரசத்தை காறை எலும்புக்குப்பின்புறத்திலி ருக்கும் ஓர் நாளத்துள் செலுத்தும். அந்தரசம் அந்தநாளத்தின் வழியாய் இரத்தாசயத்தின் வலது பாகத்துக்குப்போய், ஒருதட வை சரீமுற்றும் வியாபித்துவந்த அசுத்த இரத்தத்துடன் கல ந்து, சுவாசப்பைக்குள் சேர்ந்து சுவாசிக்கும் வாயுவினுல் பரிசுத் தப்படுத்தப்பட்டு சுத்த இரத்தமாக மாறிவிடும். இவ்விதம் ரசா யணிகள் உறிஞ்சிக்கொண்டபிறகு மலமானது பெருங்குடலுக் குள் சென்று மலவாயில் வழியாய் வெளியில் கழித்துவிடப்படும்.

ஸ்திரீ புருஷ ஜெனனேந்திரியம்.

பொது.

மனுஷ்சரீத்தின் கீழ்ப்பகுதியாகிய முள்ளந்தண்டிற்கு அடி யில் அதாவது இடுப்பில் நாலுஎலும்புகளால் குழிபோலிருக்கும் ஸ்தானத்துக்கு (**Pelvis or Bony Basin**) கூபகமே ன்று பெயர். இந்தக்கூபகக்குழியின் உள்வாயில், மலக்குடல் மூத்திரப்பை, கருப்பாசயம், இந்திரியகமலம், நாதாசயமாகிய இவைகளும், வெளிவாயில் பீஜம் ஆண்குறி, பெண்குறி ஆகிய இவைகளும் இருக்கின்றன. இடுப்பு எலும்புக்கு முன்பாக இரு க்கும் பகுதிக்கு மர்மஸ்தான எலும்பென்று பெயர். கூபகக்

குழியைச்சூழ்ந்துகொண்டிருக்கும் மேட்டுக்கு வரம்பு (**Brim.**) என்று பெயர். அவ்வரம்புக்குமேல் உள்ள எலும்புகள் விரிந்திருக்கிற விசாலமான ஸ்தானத்துக்கு (**False Pelvis.**) பொய்க்குழி என்றும், வரம்புக்கு அடியிலிருக்கும் பள்ளத்திற்கு (**True Pelvis.**) மெய்க்குழி என்றும் பெயர்.

ஸ்திரியின் ஜெனனேந்திரியங்கள்.

கடிதடம், நிதம்பமல்லது உதடு, யோனிலிங்கம், மூத்திரதாரை, சந்திரநாடி, யோனிவாசல், அல்குல்பிளவு என அநேக பிரிவுகளாக ஸ்திரீயின் ஜெனனேந்திரியங்கள் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன,

கடிதடம் (**Mous Veneris.**) இது அடிவயிற்றின் கீழ்ரோமங்களுடன் மேடாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கப்பட்ட ஸ்தானம். அதன் தோலுக்குக்கீழ் கொழுப்பு அடர்ந்திருக்கும்.

நிதம்பம். (**Labia Majora, Labia Minora.**) இது கடிதடத்துக்கு கீழே பிளவுபட்டு, சருமம் மடிந்து நீண்டு பக்கத்துக்கு ஒன்றாக யிருக்கிற ஸ்தானத்துக்கு நிதம்பம் அல்லது உதடுகள் என்று பெயர்.

யோனிலிங்கம் அல்லது பூநரம்பூ-(**Clitoris**) இது நிதம்பங்களுக்குமேல் கடிதடத்துக்கு அடியில் கூர்மையாயிருக்கிற உறுப்பு. ஸ்திரீகளுக்கு கூச்சத்தையுண்டாக்கி இன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய விசேஷித்த உறுப்பு இதுவே. இது ஸ்திரீயின் இன்ப நிலையெனச்சொல்லபடும்.

மூத்திரதாரை. (**Urithra.**) யோனிவாசலுக்குமேல் யோனிலிங்கத்துக்கு கீழிருக்கிற சிறுபள்ளத்தில் மூத்திரதாரை வந்து முடிகின்றது. இதன் மார்க்கமாகவே மூத்திரம் வெளியாகும்.

யோனிவாசல். இது யோனிலிங்கத்துக்கு 1-அங்குலம் பின்னிட்டு அண்டாகாரமாயிருக்கிற துவாரமாம். இந்தத்துவாரம் ஒரு

துவாரமுள்ள சவ்வால் (Hymen) மூடிக்கொண்டிருக்கும். இத் துவாரத்தின் வழியாகத்தான் சோணிதம் வெளிப்படும்.

அல்குல் பிளவு. (Vajina.) இது நிதம்பங்களின் இடையிலுள்ள பிளப்பின் உட்பாகமாம். இந்த அல்குலின் உட்கடைசி கருப்பையின் வாயை சுற்றிக்கொண்டிருக்கும். அல்குல் பிளவானது சரீரத்துக்கு தக்கபடி மூன்றுமுதல் ஆறு அங்குலம் வரையிலிருக்கும். அன்றியும் அல்குல் பிளவின் முன்புறத்திலிருந்து கருப்பையின் கடைசிவரையில் ஆழம் 6-முதல் 12-அங்குலம் வரையிலிருக்கும்.

கருப்பை. (Uterus.) இது அடிவயிற்றில் மத்தியிலும், கல்லீரல் மண்ணீரல் இவைகளுக்குப் பக்கமாயும், மூத்திரப்பை கூபகம், மலக்குடல், இவைகளுக்கு நடுவிலும், அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இக்கருப்பைக்குள் முக்கோணவடிவமான ஒருபள்ளமிருக்கின்றது. அதுகருக்குழி. இக்கருக்குழியின் ஒருமுனை கருப்பையின் வாயோடும், மற்ற முனைகள் சினைப்பாதைகளோடும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சினைப்பாதை. (Fallopian Tube.) இது கருப்பையில் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக நீண்டு ஒருமுனை கருப்பையின்மேல் முனையோடும், மற்றொன்று குஞ்சம்போல் விரிந்து கருக்குழியோடும்அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

சினைப்பை. (Ovaries) இந்தச் சினைப்பையானது சிறிதாய் உருண்டு வெள்ளை நிறமாய் வெவ்வேறு பைக்குள் பொதியப்பட்டுக் கருப்பையின் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இருபக்கங்களிலும் தசைகளினால் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

நாதம். (Graafian Follicles.) சினைப்பைகளில் நாதக்குமிழ்கள் என்னும் சிறு அணுக்கள் அனேகமுண்டு. இந்த நாதக்குமிழ்களில் ஒவ்வொன்றிலும் நாதமென்னும் ஒரு சிறு குமிழ் உண்டு. இந்த நாதத்தில் மங்கலான ஒரு சிறுபுள்ளியுண்டு. இதற்குத்தான் கருவென்றுப்பெயர். ஸ்திரீகளுக்கு ருதுகாலங்

க்ளில் சினைப்பைகளிலிருந்து நாதக்குமிழ்கள் பெருத்து முற்றி வெடிக்கும். அப்பொழுது சினைப்பாதையின் குஞ்சமுனை, சினைப்பையை கவ்விக்கொண்டிருக்கும். நாதக்குமிழில் இருந்து வெளிப்படுகிற நாதம் சினைப்பாதையின் மார்க்கமாய்க்கருப்பையில் விழுந்து அல்குல்வழியாய் வெளியாகிவிடும்.

சோணிதம். (Ova.) இந்த சோணிதமானது ஸ்திரீ ருதுவான காலம்முதல் மாதாமாதம் கருப்பையிலிருந்து வெளிப்படும் உதிரக்கழிவாம். இது மெல்லிய இரத்தம்போன்ற திரவம். அதற்கு ஒருவகையான நாற்றமுண்டு. அது கொஞ்சம் மங்கிக்காணும் சிவப்பு. கருப்பை, யோனி இவைகளில் உற்பத்தியாகும் சிலேஷ்மமும் இரத்தமும் கலந்திருப்பதோடுகூட நிணநீரும், சில சவ்வின் அழிவு பதார்த்தங்களும் கலந்துகாணுகின்றது. இந்த சவ்வானது கருப்பையிலுள்ள சிலேஷ்மம் முதிர்ந்து உண்டாவதால், மாதவிடாய் காலத்தில் இது அழிந்து வெளிப்படுவதாகக் காணப்படுகிறது. கர்ப்பம் தரித்தால் அது பிண்டத்தைச் சுற்றிக்கொள்ளும். கர்ப்பம் தரியாவிட்டால் சீக்கிரத்தில் அழுகி வீட்டுக்கு விலக்கமாகிற காலத்தில் வெளியாகிவிடுகின்றது. பெண்களின் ருதுசூதகம் முதலில் ஆரம்பிப்பது தேசங்களையொத்தும் சரீரத்தன்மையையொத்தும் இருக்கிறது. இந்தியா முதலிய உஷ்ண தேசங்களில் உள்ள பெண்கள் சீக்கிரத்திலும், இங்கிலாந்து முதலிய சீதள தேசங்களில் உள்ள பெண்கள் சற்றுப்பொறுத்தும், பூப்படைகிறார்கள். மாதாமாதம் மாதவிடாய் கிரமமாய் கழிந்துகொண்டுவந்தால்தான், சரீரத்திலுள்ள சகல அவயவங்களும் சுகமான நிலைமையிலிருக்கும். அவ்விதம் சரிவரக்கழியாவிட்டால், அநேகமாய் ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படும் வியாதிகள் சூதகபந்தமாகிய உதிரச்சிக்கலை ஒட்டினதாகவே யிருக்கும். ஸ்திரீகள் பிரஜோற்பத்திக்கு அருகர்களாயிருக்கும்வரையில், மாதவிடாய் இருந்துகொண்டே யிருக்கிறது. பிறகு சுமார் நாற்பதாவது வயதில் அது நின்று போகின்றது. மாதவிடாய்க்காலங்கள் சுமார் ஒரு மாதத்துக்கு ஒருதடவை வரும். ஆனால் சிலருக்கு சிலசமயங்களில் மூன்று வாரத்துக்கு ஒரு தடவையும், சில சமயங்க

ளில் இன்னும் சீக்கிரத்திலும், அதிக நாட்பட்டும், வீட்டுக்கு விலக்கம் உண்டாகின்றது. சூதகமானது கருப்பையை ஒவ்வொரு மாசத்திலும் சுத்திசெய்து கருப்ப உற்பத்திக்குத் தயார் செய்வதும், கரு உற்பத்தியானவுடன் அதைவளர்ப்பதுமாகிய தொழிலையுடையதாயிருக்கின்றது. கருப்பம் தரித்த பிறகு மாதவிடாய் நின்றுவிடும். சிலருக்கு கருப்பம் தரித்துப் பிரசவிக்கும் காலம் வரையில் மாதவிடாய் உண்டாவதுண்டு. ஆனால் இது அபூர்வம்.

ஆணின் ஜெனனேந்திரியங்கள்.

ஆணின் ஜெனனேந்திரியங்கள் (1) ஆண் குறி (2) மூத்திரதாரை (3) பீஜம் (4) இந்திரிய கமலம் (5) ஸ்கலிதக்குழல் (6) விந்துவென அனேக பாகங்களாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆண்குறி. (**Penis.**) இந்த ஆண்குறியானது, வெள்ளை நரம்பு, ஸ்பரிசநரம்பு, துடிநரம்பு, மாம்சம் இவைகளின் கூட்டுறவால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றது. எலும்போடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிற கீழ்ப்பாகத்திற்கு அடியென்றும், மத்திய பாகத்திற்கு தண்டென்றும், மேல்முனைக்கு பூமணிலிங்கமென்றும், பூவை மூடிக்கொண்டிருக்கும் சருமத்துக்கு லிங்ககவசமென்றும் பெயர். துவாரமுடைய நான்கு வெண்மையான நரம்புகள் மூளையிலிருந்து முள்ளந்தண்டின் வழியாகக்கீழிரங்கி ஆண்குறியோடு இடுப்பு எலும்புக்கு அருகில் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆண்குறி நரம்புகளில் இரத்தம் குறைந்தால் ஆண்குறி துவண்டுபோகும். மேல்கண்ட நரம்புகளில் இரத்தம் அதிகப்பட்டால் ஆண்குறி மலர்ந்துபோகும்.

மூத்திரதாரை. (**Urithra.**) மூத்திரதாரையானது நீளமான சவ்வினால் உண்டாகி ஆண்குறியை ஊடுருவிச்சென்று பிறகு வளைந்து நீர்ப்பையோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அல்லாமலும் இந்திரிய கமலக்குழல்கள் அவ்விடம் வந்து சேர்ந்திரு

க்கும். மூத்திர துவாரம் ஓரிடத்தில் அகலமாயும், ஓர் இடத்தில் குறுகலாயும் இருக்கின்றது. அதன்வாய் மிகச்சிறிதாயிருக்கும்.

அண்டம் அல்லது பீஜம். ஆண்குறிக்குக் கீழ் சிறுத்து உருண்டு நீண்டுப்பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரண்டுண்டு. அண்டத்தைக் மூடிக்கொண்டிருக்கும் தோலுக்கு அண்டகோசமென்று பெயர். இந்தப்பைக்கு மத்தியில் ஒருதடித்த சவ்வானது பையை இரண்டுபாகங்களாகப் பிரிக்கின்றது. பீஜக்கொடியானது நரம்புகள் நாடிகள் நாளங்கள் இந்திரியதாரை இவைகளால் உண்டாகி, பீஜத்தைத் தொங்கவைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. பீஜம் அனேக சிறு இந்திரியக்குழல்களால் உண்டாயிருக்கின்றது. இந்திரியக்குழல்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து மத்தியில் ஒரே குழலாகி இந்திரியதாரையெனப் பெயர்பெற்று, பீஜக்கொடியின் பின்பக்கமாக ஏறி, பீஜக்கொடியின் துவாரமார்க்கமாய் வயிற்றுக்குள் பிரவேசித்து, மூத்திரப்பைக்குப் பின்புறமாகக்கீழ் இறங்கி, இந்திரியகமலக்குழலுடன் சேர்ந்து ஒரே குழலாகி, ஸ்கலிதக்குழலோடு சேர்ந்து நீர்த்தாரையில் போய் முடியும்.

இந்திரியகமலம் அல்லது சுக்கிலாசயம், (Seminal Vesicles.) ஒவ்வொருவருக்கும் உரத்த சவ்வினால் உண்டாக்கப்பட்ட இரண்டு இந்திரிய கமலங்களுண்டு. இக்கமலங்கள் மூத்திரப்பைக்குக்கீழ் சேர்ந்திருக்கின்றன.

ஸ்கலிதக்குழல். இந்திரிய கமலங்களிலிருந்து இந்திரியத்தை நீர்த்தாரைக்குக் கொண்டுபோகும் குழலுக்கு ஸ்கலிதக்குழல் என்று பெயர்.

இந்திரியநாண் (Spermatic chord.) பீஜங்களிலிருந்து இந்திரியத்தைச் சுக்கிலாசயங்களுக்குக் கொண்டுபோகும் குழலுக்கு இந்திரியநாண் என்று பெயர்.

இந்திரியம் அல்லது விந்து. (Germinal Fluid.) விந்துவானது மூளையில் ஆரம்பித்து காதுகளின் பின்புறத்திலிருக்கிற சுக்கில நரம்புகளின் வழியாய்க் கீழ்ச்சென்று, முள்ளந்தண்டுக்குச் சார்பாகப் போகும்போது, தேகத்தின் சகல உறுப்புக்களிலிருந்தும் வரும் சுக்கிலத்தை எல்லாம் சேகரித்துக்

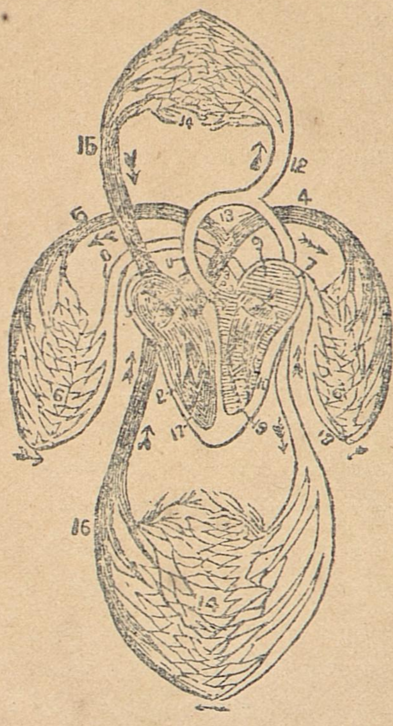
கொண்டு குண்டிக்காயின்வழியாய் பீஜப்பிரதேசத்தை அடைந்து, அவ்விடத்தில் பரிபக்குவப்பட்டு இந்திரியதாரையின் வழியாய் வயிற்றுக்குள்போய் மூத்திரப்பைக்கு அடியில் சென்று இந்திரிய கமலங்களில் வந்துசேரும். ஆண்குறி, இயக்கத்தினலாவது அல்லது வேறு எந்தக்காரணத்தினலாவது இந்திரிய கமலங்களிலிருந்து ஸ்கலிதக்குழலில் போய் மூத்திரத்துவார வழியாக வெளிப்படும். இவ்விதம் வெளிப்படும் ஒரு துளி இந்திரியமானது எண்பதுதுளி இரத்தத்தினின்றும் உண்டாகின்றது. சுக்கிலத்தைப் பூததிருஷ்டிக் கண்ணுடியால் பரிசோதித்துப் பார்த்தால், பல கிருமிகள் தோன்றும். அவைகளுக்கு விந்துக்கிருமிகளென்று பெயர். அது பெருத்த சிரசோடும், நீண்ட வாலோடும் இருக்கும். விந்துக்கிருமிகள் ஸ்திரீயின் நாதத்தோடு சேர்ந்து கரு உண்டாகும். இந்திரியம் எவ்வளவு புஷ்டியாயிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு சம்போக சக்தி அதிகப்படுவதோடுகூட திடகாத்திரமான பிண்டமும் உற்பத்தியாகும். இந்திரியத்திற்கும், மூளைக்கும் அதிக ஒற்றுமையுண்டு. சரீரத்திலுள்ள சகல அவயவங்களும் நரம்புகளால் மூளையோடு சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறபடியால், தேகம் முழுவதற்கும் மூளையே ஆதாரமாயிருக்கின்றது. மூளையானது ஜீவன் வசிக்கும் இடமாயும், சகலவித யோசனைகளையும், உண்பெண்ணக்கூடியதுமான முக்கிய எந்திரமாயுமிருக்கின்றது, பிராணுதாரமாகிய விந்துவைக் காமவிகாரத்தால் அளவு மீறிச் செலவிடுகிறவர்கள் நரம்பின் சக்தியும், மூளையின் வலுவும் குறைந்து, அதனல் அனேகவித கொடிய ரோகங்கள் ஏற்படப்பெற்று, பரிதவிக்கிருர்கள். இதை அனுசரித்து "விந்து விட்டாயோ நொந்து கெட்டாயோ" எனப் பழமொழி வழங்கிவருவதோடு,

மேற்கோள்.

கோலுவுடனே ஸ்திரீ போகஞ் செய்தாராகில்
கொடியபிணி மிகுதியுறுங் குறையுந் தாது
வலுவறிந்து போசிப்பறிந்து போகஞ் செய்தால்
வல்பிணிக ளவரிடத்தில் வாரா தன்றே.

என்று அகந்தியனார் கூறியுமிருக்கின்றார். புத்திமான்கள் விந்துவைப் பாதுகாத்து, தேகாரோக்கியமான திடகாத்திரத்தோடு நீண்டகாலம்ஜீவித்து, பேரறிஞர்களாய் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள்.

*இரத்த உறுப்புகளின் தொழிலைக் காண்பிக்கும்படம்.



* 1-வலது சிரவம். 2-வலது சடரம். 3-சுவாசப்பை நாடி. 4-சுவாசப்பை நாடியின் இடதுகிளை. 5-சுவாசப்பை நாடியின் வலதுகிளை. 6, 11, 14 தந்துகிகள் 7-இடது சுவாசப்பை நாளம். 8-வலது சுவாசப்பை நாளம். 9-இடது சிரவம் 10-இடது சடரம், 11-கண்டரை நாடி. 12, 13-கண்டரை நாடிகளின் கப்புகள். 15, 16-நாளங்கள். 17-திரிகபாடங்கள். 18, 20-பிறைக்கபாடங்கள். 19-இணைக்கபாடங்கள்.

இரத்தாசயம். Heart.

தாமரை மொக்குபோலிருக்கிற இருதயமானது, நடுநெஞ்சுக்குக் கொஞ்சம் கீழாகவும், சிறிது இடப்புறமாகவும், இரண்டுதுரை ஈரலுக்கு நடுவிலும், அமைந்திருக்கின்றது. இருதயத்தை மூடிக்கொண்டிருக்கும் பைபோன்ற சவ்வுக்கு இருதயகோசமென்று பெயர். இருதயத்தில் வலதுபுறம் ஒரு அறையும், இடதுபுறம் ஒரு அறையுமிருக்கின்றது. இவ்வறை ஒவ்வொன்றிலும் மேற்புறம் அடிப்புறமென்று சொல்லும்படி, மறுபடியும் குறுக்கே தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. மேற்புறத்து அறைகளுக்கு **(Auricle)** சிரவங்களென்றும், அடிப்புறத்து அறைகளுக்கு **(Ventricle)** சடாரங்களென்றும் பெயர். இவ்வறைகள், சவ்வுப்படலங்களினால் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. திரிகபாடமென்னும் மூன்றுகபாடங்கள், இரத்தாசயத்தின் வலதுபுறத்திலுள்ள சிரவத்திற்கும், சடாரத்துக்கும் மத்தியில் இருக்கின்றன. இணைக்கபாடமென்னும் இரண்டுகபாடங்கள், இரத்தாசயத்தின் இடதுபுறத்திலுள்ள சிரவத்துக்கும், சடாரத்துக்கும் நடுவில் இருக்கின்றன. சிரவங்கள் இரண்டும் ஏககாலத்தில் விரிகிறதும், ஏககாலத்தில் குவிகிறதுமாக இருக்கின்றன. இச்சிரவங்கள் இரண்டும் விரியும்போது, சடாரங்கள் இரண்டும் சுருங்குகின்றன. இவ்விதம் அவைகள் இயங்குவதினால் இரத்தம் தேகமுழுமையும் பரவி, மறுபடியும் இரத்தாசயத்தில் வந்துசேரும். இரத்தம் வலதுபுறத்துச் சடாரத்திலிருந்து வலதுபுறத்துச் சிரவத்துக்குப் போகாதபடி, மத்தியிலிருக்கும் திரிகபாடங்கள் காத்துக்கொள்ளும். சுவாசப்பையின் நாடியிலிருந்து வலதுபுறத்தின் சடாரத்துக்கு இரத்தம் போகாதபடிக்கு, மத்தியிலிருக்கும் பிறைக்கபாடங்கள் காத்துக்கொள்ளும். இடதுபுறத்தின் சடாரத்திலிருந்து இடதுபுறத்தின் சிரவத்துக்கு இரத்தம் போகாதபடி, அவைகளுக்கு மத்தியிலிருக்கும் இணைக்கபாடங்கள் காத்துக்கொள்ளும். கண்டரை நாடியிலிருந்து இடதுபுறத்தின் சடாரத்துக்குத் திரும்பிபோகாதபடிக்கு, பிறைக்கபாடங்கள் தடுத்துக்கொள்ளும்.

இவ்விதமாய் இரத்தாசயத்தில் நான்கு கபாடங்கள் இருக்கின்றன. இரத்தாசயம், சரீரத்திலுள்ள பகுதிகளுக்கு நாடிகளின் மார்க்கமாக இரத்தத்தைச் செலுத்தி வியாபிக்கச்செய்கின்றது.

இரத்த சுற்றோட்டம். Blood Circulation.

சுவாசப்பையில் ஒன்றும், சரீரத்தில் ஒன்றும், ஆக இரண்டு இதில் இருக்கின்றன. இரத்தாசயத்தின் வலதுபக்கச் சிரவத்திலிருந்து வலதுபக்கச் சடரத்துக்குள் இரத்தம் சென்று, பிறகு அதிலிருந்து கருப்பு நிறமுள்ள அசுத்த இரத்தம் சுவாசப்பையின் நாடிக்குள்போக, அதன் கிளைகள் அந்த இரத்தத்தை இடது பக்கத்தின் சுவாசப்பைக்கும், வலதுபக்கத்தின் சுவாசப்பைக்கும் சேர்ப்பிக்கின்றன. அதன்பிறகு அவ்விரத்தமானது சுவாசப்பைகளுக்குள் இருக்கப்பட்ட சிறு குழல்களாகிய தந்துகிகளில் பிரவேசித்துச் சுவாசவாயுவினால் பரிசுத்தபடுத்தப்பட்டுச் சிவந்த இரத்தமாகி, அவைகளின் வழியாய் சுவாசப்பையின் நாளங்களில் சேர்ந்து, அவைகளின் மார்க்கமாய் இடது பக்கத்தின் சிரவத்துக்குள் விழுகின்றது. அச்சிரவத்திலிருந்து சுத்தமான இரத்தம் இடதுபக்கத்தின் சடரத்துக்குள் சென்றபின், அது சுருங்கிப் பிதுங்கி விடுவதினால் கண்டரை நாடிக்குள் போய்ப்பிறகு, அதன் கிளைகளின் மார்க்கமாய்த் தேகத்தின் சகல உறுப்புகளிலும் போய்ச்சேருகின்றது. கண்டரை நாடிகளின்கப்புகளும், அக்கப்புகளின் கிளைகளும், தேகமுற்றிலும் பின்னிக்கொண்டிருக்கிற தந்துகளில் சேர்ந்து முடியும். இந்தத்தந்துகிகளில் இரத்தம் கருப்பு நிறமாகி நாளங்களில் போய்ச்சேர்ந்து, அந்நாளங்களின் வழியாக நாம் மேலே ஆரம்பித்த ஸ்தானமாகிய வலதுபக்கத்தின் சிரவத்தில் மறுபடியும் போய்ச்சேர, இரத்த சுற்றோட்டத்தின் ஒருசுற்று முடிவாகிறது.

வேலைசெய்யும்பொழுது சுறுசுறுப்பான பாகத்துக்கு அதிக இரத்தம் வேண்டியிருக்கிறது, வேலையற்ற காலத்தில் அவ்வளவு இரத்தம் வேண்டுவதில்லை. இரத்தாசயமே ஒவ்வொரு

பாகத்துக்கும் ஒவ்வொருசமயத்திலும் வேண்டிய அளவு இரத்தத்தைக் கொடுப்பதற்கு உபயோகமாயிருக்கின்றது. கவனிக்குமிடத்தில் சடாக்கள் ஒவ்வொருதரம் சுருங்கும்போது, இரத்தப்போக்கில் அனுப்பவேண்டிய இரத்தத்தின் அளவை நிச்சயித்தும் அது போகவேண்டிய வேகத்தை ஏற்படுத்தியும் தருகின்றன. பெரியநாடிகள் இரத்தத்தைப் பரவச்செய்து, அதன்வேகத்தையும் சமரசப்படுத்திக்கொடுக்கும். சிறியநாடிகள் அவைகளிலிருக்கும் தசைகளால் ஒவ்வொருபாகத்துக்கும் வேண்டிய இரத்தத்தின் அளவை நிச்சயம் செய்து வேண்டியவற்றைத்தரும்.

நாடி ஓர் சமயம் அறுபட்டால் நாடியின் நெகிழ்ந்தமுழும் தசைகள், சதைத்தசைகள் இவைகளின் சுருங்கும் தன்மையினுல் தான், முதலில் இரத்தம் வெளியில் ஓடுவதை நிதானப்படுத்தி நிருத்துவதில், உறைந்துபோகும் (Febrin.) பைபிரீனுடன் ஒத்துவேலையைச் செய்கின்றது. நாடி சுருங்குவதினுலும், பைபிரீன் உறைவதினுலும், ஒருசிறிய காயத்தினுல் உண்டாகக்கூடிய அபாயத்தினின்றும் நாம்தப்பிப்பிழைக்கிறோம்.

இரத்தாசயத்தின் அடிப்பு ஒவ்வொன்றின்பின் நேரிடும் அசைவின் உச்சத்திற்கு, நாடி அல்லது தாது (Pulse) என்று பெயர். ஆதலால் நாடிநடை இருதய அடிக்கு ஒத்திருக்கும்.

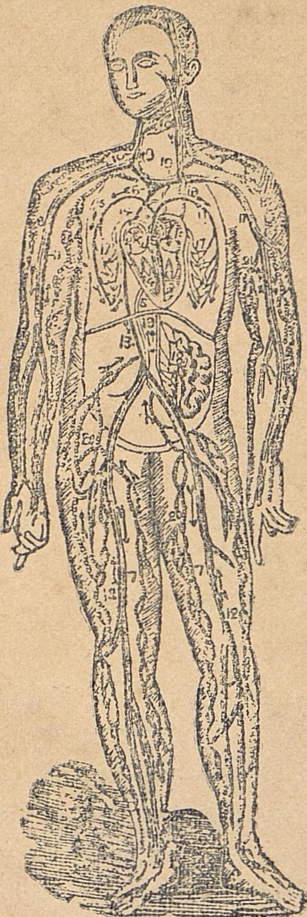
உசுவாச நிசுவாசங்கள் சரிவர நடக்குங்கால் இரத்தத்தைச் சுத்திகரிப்பதோடு இரத்த ஓட்டத்தை நடத்துவதற்கு முக்கிய ஆதாரமாயுமிருக்கின்றது. உசுவாசம் நிசுவாசம் நின்றுபோகும் பட்சத்தில், சொல்பநிமிஷங்களுக்கெல்லாம் இரத்தாசயத்தின் செயலும் நின்றுவிடும்.

நாடிகள். Arteries.

சிவந்த இரத்தம் செல்லுங்குழல்கள்.

இரத்தாசயத்திலிருந்து சிவந்தசுத்த இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் குழல்களுக்கு நாடிகளென்று பெயர். இரத்தாசய வலப்

நாடிகளும், நாளங்களும், சோஷணைக் குழல் களாகிய இரசாயனிகளும், மாசாயனிகளும், சரீரத்தில் ஓடிப் பரவியிருக்கும் விவரங்களை காண்பிக்கும் படம்,



பக்கத்திலுள்ள சடரத்திலிருந்து (**Lungs**) புப்புசநாடியும், இடதுபக்க சடரத்திலிருந்து(**Arota.**)கண்டரைநாடியும், புறப் படுகின்றன. இந்த இரண்டு நாடிகள் ஆரம்பிக்கும் இடத்தில்,

ஒவ்வொரு நாடிக்கும் மூன்று பிறைக்கபாடங்கள் இருக்கின்றன. இரத்தாசயத்தின் கபாடங்களில், இணைக்கபாடங்கள்தான், அடிக்கடி ரோகங்களுக்கு இடமானவைகள். புப்புசநாடியானது இரத்தாசயத்தின் வலப்பக்கத்திலுள்ள சடரத்திலிருந்து கிளம்பிக் கண்டரை நாடியின் வளைவுக்குக்கீழ்ச் சென்று, அவ்விடத்தில் இரண்டு கிளைகளாகப்பிரிந்து அக்கிளைகளில் ஒன்று வலதுபக்கத்திலுள்ள சுவாசப்பைக்கும், மற்றொன்று இடதுபக்கத்திலுள்ள சுவாசப்பைக்கும், போய்ச்சேர்கின்றது. இந்நாடி கருமையான அசுத்த இரத்தத்தை வலது இடதுபக்கங்களிலுள்ள சுவாசப்பைக்குள் கொண்டுபோக, அச்சுவாசப்பைகளிலுள்ள தந்துகிகளில் சிவப்புநிறமான இரத்தமாகி, அத்தந்துகிகளின் மார்க்கமாகவே நாளங்களுக்குள் சேருவதினால், சுவாசப்பையில் இரத்தம் சுற்றியோடும் ஓட்டமாகும். கண்டரை நாடியானது சகலநாடிகளுக்கும் ஆதாரமாயிருக்கின்றது. இக்கண்டரை நாடியானது இரத்தாசயத்தின் இடதுபக்கச் சடரத்திலிருந்து புறப்படுகின்றது. தேகமுழுமையும், கிளைக்குமேல் கிளையாகப் படர்ந்திருக்கின்ற சர்வநாடிகளும் கண்டரை நாடியிலிருந்து உற்பத்தியானதுதான். சிவப்பான இரத்தம் அந்நாடிகளின் வழியாய்ச் சர்வாங்கத்திலும் போய்ச்சேரும் சரீரத்தில் இரத்தம் சுற்றிஓடுவது நாடிகளாலும் அந்நாடிகள் சந்திக்கும் நாளங்களாலுந்தான்.

நாளங்கள். Veins.

இவைகள் நாடிகளின் மார்க்கமாய் இரத்தத்தை சுவாசப்பைக்கும், தேகத்தின் மற்றைய உறுப்புகளுக்கும், போய்ச்சேர்ப்பித்தபிறகு, அந்த இரத்தத்தை இரத்தாசயத்தின் மேல் அறைகளுக்குத் திருப்பிக்கொண்டுபோகும் குழல்களாம், நாளங்களுக்கு மத்தியில், இரத்தாசயத்துக்கு இரத்தம் போகும்படியாக இடம் கொடுக்கும் கபாடங்கள் உண்டு. நாளங்களுக்குள் சிலவற்றை நாடிகளைப்போலவே சதைக்குள்ளிருக்கும். அநேக நாளங்கள் தோலை ஒட்டியே செல்லும்.

தந்துகிகள். Capillaries.

இவைகள் சரீரத்தின் சகலஇடங்களிலும் செறிந்திருக்கின்றன. இவைகள் நுனிநாடிகளுக்கும், நுனிநாளங்களுக்கும், மத்தியிலிருந்துகொண்டு அவைகளை இணைக்கின்றன.

சோஷணம். Absorption.

சோஷணமென்பது சரீரத்திலுள்ள பலபகுதிகளுக்குரிய பதார்த்தங்களையும், ஜீரணித்த ஆசாரத்தின் சாரத்தையும், அணு அணுவாகவாங்கி இரத்தக்குழல்களில் செலுத்திவிடும் தொழிலாம். இத்தொழிலானது இரசாயனிகள், மாசாயனிகள் என்னும் இரண்டுவித சோஷணக்குழல்களினுல் நடத்தப்படுகின்றன.

இரசாயனிகள். Lacteals.

சரீரத்தை வளர்த்துப் போஷிக்கும் குழலாகிய இரசாயனிகள், சிறு குடலிலிருந்துகிளம்பி, அங்குள்ள உண்ட ஆகார ரசத்தின் சாரங்களை மாத்திரம் கிரகித்துக்கொண்டு, மிகுதியை நீக்கிவிடுகின்றன. இப்படி ரசாயனிகள் உறிஞ்சினசாரம், புதுஇரத்தமாகி நாளங்களுக்குள் செல்லுகின்றன.

மாசாயனிகள். Lymphatics.

இவைகள் சரீரத்தில் சிதைந்த அணுக்களைவாங்கி, இரத்தத்தில் செலுத்தும் குழல்களாம். இவைகள் சரீரத்தில் ஜலரூபமாயிருக்கிற பதார்த்தங்களையும், வைரமாயிருக்கிற பதார்த்தங்களையும், குடலில் பழுதுபட்டுக்கஞ்சலான பகுதிகளையும், அணு அணுவாக உறிஞ்சிக்கொண்டுபோகும். இதுதவிர சரீரத்துக்கு உதவாத இதரபதார்த்தங்கள் அம்மாசயனிகளின் வாயில் அகப்பட்டாலும்சரி, அவைகளையும் வாங்கிக்கொண்டு போகின்றன.

விசர்க்கம் Secretion.

தேகத்திலெல்லாப்பகுதிகளிலும் பின்னலாய்ச்செறிந்திருக்கிற நுட்பமான குழல்களின் தலைப்புகளாயும், உடலிலும் உள்தோலிலும் குடலின் உள்சவ்விலுமிருக்கும் சிறுசிறு பைகளாயும், சருமத்தில் காணப்படும் சிறு கண்ணறைகளாயும், விசர்க்க உறுப்புகள் இருக்கின்றன.

மேற்கூறிய உறுப்புகளின்வழியாய் இரத்தத்திலிருந்து நீக்கவேண்டிய நீரை நீக்கும். அவ்விதமே உமிழ்நீர் கோளங்கள் உமிழ்நீரையும், ஈரல் மஞ்சள் நிறமான கசப்புள்ள பித்தநீரையும், குண்டிக்காய் உவர்ப்புள்ள மூத்திரத்தையும் கழிக்கிறது. இவ்விதம் விசர்க்க உறுப்புகளின்வழியாய்க் கழியவேண்டியவைகள், கழியாவிட்டால் நோய் உற்பத்தியாகும். சருமத்தின் வழியாய்க் கழியவேண்டியவைகள் பிரதிதினமும் கழியாவிட்டால் பலவித நோய்கள் உண்டாகும். ஈரலிலிருந்து பாயவேண்டிய பித்தநீர்,கிரமமாய் செல்லாவிட்டால் அஜீரணமும், மலபந்தமும் உண்டாகும். வியர்வை கழியாவிட்டால் உடல் கனக்கும். இரத்தக்கெடுதி, வயிற்றுப்போக்கு உண்டாம்.

போஷணம். Nutrition.

போஷணமென்பது சரீரத்தை வளர்க்கும் தொழிலாம். சரீர வளர்ச்சிக்கு மூன்று விஷயங்கள் சரிவர நடந்துவரவேண்டும். அவைகளாவன:—(1) உண்ட ஆகாரம் ஜீரணித்தல். (2) இரத்தம் தேகத்தில் ஓடுதல். (3 இரத்தத்தில் சோஷணைக் குழல்கள் நடைபெறுதல். இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று கெட்டுப்போகுமானால் சரீரம் வளராது. சூந்தலான சிறு குழல்களாகிய போஷண உறுப்புகள் தொழில் செய்வதினால், சரீரத்திலுள்ள பலபகுதிகளைப் புதிப்பித்து, சரீரத்தை வளரச்செய்கின்றன. சரீரத்தில் இரத்தம் சுற்றி ஓடும்போது அங்கங்கேயுள்ள போஷணக்குழல்கள், அந்தந்த உறுப்புக்குத் தக்கபடி அணுக்

களை இரத்தத்திலிருந்து பகுத்தெடுத்து அந்தந்தவிடங்களில் பிரித்துவிடும். இவ்விதமாகத் தேகமடங்கலும் இரத்தம் ஓடுகையில், தேகத்திலிருக்கும் சகல உறுப்புகளும் வளர்ச்சிக்கேற்ற அணுக்களை வாங்கிக்கொள்ளுகின்றன. சரீரப் பகுதிகளாகிய எலும்பு, நரம்பு, பேசி, தோல் முதலியவைகள் இரத்தத்தினால் உண்டானது. போஷண சோஷணமென்னும் உறுப்புகளின் முயற்சியினால் ஏழு வருஷத்துக்கு ஒருதடவை தேகமுள்ளவரையில், அடிக்கடி சரீர முழுமையும் மாறுதலடைகின்றது.

நுரையீரல்கள். (Lungs.)

நுரையீரல் இருதயத்தைத் தழுவிக்கொண்டு இரண்டு பக்கத்து மார்பிலும் 2-பைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுக் காற்றால் நிரம்பியிருக்கின்றது. அந்த 2-பாகமும் நெஞ்சறையில் பக்கத்துக்கு ஒவ்வொன்றாய் நிற்கும்படி செய்து, ஓர் நீண்ட சவ்வினால் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதன்மேல் வெண்சிவப்பு நிறமாயும், சன்னமான கருப்புள்ளியுள்ளதாயும் இருக்கும். பரிபுப்புசம் (Pleura) என்னும் சவ்வினால் ஒவ்வொரு சுவாசப்பையும் சூழப்பட்டிருக்கின்றது. வலது நுரையீரலில் மூன்று இதழ்களும், இடது நுரையீரலில் இரண்டு இதழ்களும் இருக்கின்றன. இந்த இதழ்கள் ஒவ்வொன்றும் அநேக சிறிய இதழ்களானவைகளாயிருக்கின்றன. ஒவ்வொருபுப்புசச்சிறிய இதழையும் நுரையீரலின் சிற்றுருவென்று எண்ணலாம். ஏனெனில் இவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் சுவாசக்குழாய்க் கிளைகளும், சுவாசப்பை கண்ணறைகளும், இரத்தக்குழல்களும், நரம்புகளும், நிணங்களும், கொஞ்சம் வலைபோன்ற சவ்வுமுடையனவாக இருக்கின்றன. நெஞ்சிலிருக்கிற குரல்வளையானது சுவாசக்குழலில் முடியும். அந்தச்சுவாசக்குழல் கீழே இறங்கி மார்பில் சென்று இரண்டு பிரிவாய்ப் பிரிந்து, பக்கத்துக்கொன்றாய் நுரையீரலில் உள்சென்று, அனேக கிளைகளாகப் பிரிந்து முடிவில் மெத்தசன்னமாக முடிந்துவிடும். நுரையீரல் சுவாசத்தை நடத்த உதவும் உறுப்பாகும். நுரையீரலானது பரிசுத்த வாயுவை உட்கொண்டும், கரியமல விஷவாயுவை

வெளியில் தள்ளிக்கொண்டி ருப்பதினால்தான், பிராணிகளின் உயிர் நிலை பிரியாதிருக்கின்றது. வெளியிலிருந்துவரும் சுவாசவாயுவை இரத்தத்துக்குக் கொடுத்து தேகத்திலிருந்து திரும்பிவந்த கரியமலவாயுவை எடுத்துக்கொண்டு வெளிப்படுகிறது. சுவாசவாயுவினால் நுரையீரலில் ஒருதடவை சுற்றிவந்த கருநிறமான அசுத்த இரத்தத்தை செந்நிறமான நல்ல இரத்தமாக்கி விடுகிறது. சுவாசவாயுவை உட்கொள்ளுவதும், வெளித்தள்ளுவதுமாகிய இந்த இரண்டு தொழிலுக்கும் உச்சுவாச நிச்சுவாசமென்று பெயர்.

குரலின் விவரம். (Voice.)

மனிதர்களுடைய குரல் என்னும் அவயவத்துக்கு கிருகம் என்று பெயர். இது நாக்கு, கீழ்த்தாடை, சுவாசக்குழல், இவைகளோடு இணைந்திருக்கிறது. விசாலமும் முக்கோணவடிவமுமான இதன் மேல்துவாரம், அடிநாக்கிலிருக்கும் எலும்போடும் குறுகலும் வாட்டமுமான அடித்துவாரம், சுவாசக்குழலோடும் பொருந்தியிருக்கின்றது. இந்தக்கிருகத்தின் யாவத்து முருந்து துண்டுகளும், ஒன்றோடொன்று சேர்க்கப்பட்டிருப்பதோடு கூட, நாக்கு, கீழ்த்தாடை, சுவாசக்குழல், இவைகளோடு பொருந்தியுமிருக்கின்றன. இந்த முருந்துகளால் ஏற்பட்ட துவாரமத்தியில், பக்கத்துக்கு இரண்டாக நாலு சவ்வுமடிப்புகள் பிகுவாய் இழுத்துக்கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த சவ்வுமடிப்புகளின் நடுவில் ஓர் விரல் செல்லத்தக்க அளவுள்ள ஓர் கமருண்டு. அடிநாக்கில் கிருக கபாடமென்னும் ஓர் கபாடமுண்டு. அக்கபாடம் நாம் உண்ணும் பதார்த்தங்களை விழுங்கினவுடன் சுவாசக்குழலைக்கடந்து, இரைக்குழலில் செல்லும்போது ஓர் அணுவளவாகிலும் சுவாசக்குழலுக்குள் செல்லாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளும். ஓர் சமயம் இப்பாதுகாப்பைத்தப்பி உணவுபதார்த்தம் சுவாசக்குழலுக்குள் சென்றால் புரை ஏறும். நாநுனி, தாலுமூலம், மேலுதடு, கீழுதடு, இருதயம், கண்டம், தந்தம், பிரமரந்திரம் ஆகிய

அட்டதானங்களைப்பொருந்தி, வசனாதிகிரிகைகளை வாக்கு பிறப்பிக்கிறதாயிருக்கிறது.

மனிதர்களின் நாக்கு, தாடை இவைகளின் இயக்கத்தாலும், கிருகத்தின் ஆக்கிருதியினாலும், சுவாசப்பையின் சுக அளவினாலும் நாசித்துவாரம் மிடறு இவைகளின் நிலைமையினாலும், குண பேதங்களினாலும், மனுதர்களின் தொனி அல்லது குரலானது பேதப்படுகின்றது.

செவி. (சப்தம்.)

சத்தம் அல்லது ஓசையானது மன ஆறுதலுக்கும், அலைச்சலுக்கும், சந்தோஷத்திற்கும், துக்கத்துக்கும், அறிவின் தோற்றத்திற்கும், சகாயமாயிருக்கிறது. செவி சப்தங்களை கேட்கும் கருவியாயிருக்கின்றது. அது வெளிக்காது, உட்காது, நடுக்காது என மூன்று பிரிவாகவிருக்கின்றது. இவற்றில் வெளிக்காதானது, தலைக்குப் புறம்பே, சில புருவங்களாகி விரிந்தமுருந்தாயும், சற்று வளைந்த துவாரமாயும், தோலினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. விரிந்த முருந்துக்கு காதுமடலென்று பெயர். அந்த துவாரத்திலிருக்கும் குறும்பியும், மயிர்களும், பூச்சிப்புழுக்கள் தூசி முதலியவைகளை உட்செல்லாமல் தடுக்கும். வெளிக்காதுக்கும் நடுக்காதுக்கும் இடையில் ஒரு சவ்விருக்கிறது. மகாநுண்ணிய நாலு எலும்புகள் ஒரே கோர்வையாய் நடுக்காதில் இருக்கின்றன. எலும்புக் கோர்வையின் ஒரு தலைப்பு தம்பட்டத்திலும், மற்றொரு தலைப்பு வெளிக்காதிலும் தொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. உட்காது, எலும்பினாலாகிய மூன்று அறைகள் உள்ளதாய் குடைவாயிருக்கிறது. இந்த உட்காதே அவசியம் கேள்விக்கு உரியது. கேள்வி நரம்பானது, மூளையிலிருந்து கிளம்பி, உள்காதின் உள்ளுறையாயிருக்கும், சவ்வுக்குள்ளிருக்கும் நீரிலே மிதந்துகொண்டிருக்கும். அந்தச் சவ்வுதான் காது தம்பட்டமென்று மேலே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வெளிக்காது மடலில் தாவும் ஒலிகளை ஒன்றாய்க் கூட்டி நடுக்காதில் செலுத்தும்போது, வெளிக்காதுக்கும் நடுக்காதுக்கும் மத்தியிலுள்ள சவ்வு தம்பட்டம் அதிர்ந்து, உள்கா

தோடு தொடுத்திருக்கும் கோர்வை எலும்பின் வழியாய் அந்த அதிர்ச்சி, கேள்வி நரம்பில் பட்டு அதன் மார்க்கமாய் மூளைக்குக் கொண்டுபோக, மூளை மனத்துக்குக் கேள்வியைத் தெரிவிக்கின்றது.

தோல். (பரிசம்.)

உணர்ச்சியானது, சரீரத்தின்மேல் உள்ள தோலினால் அறியக்கூடியதாயிருக்கிறது. வெளித்தோல் உள்தோல் என இரு வகைப் புரையுண்டு. அவைகளுக்கு மத்தியில் ஒருவகைப் பசையிருக்கும். தோலின் மேல்புரைக்கு பீத்தோல் என்று பெயர். இது ஒரு கவசம்போல அடித்தோலை மூடிக்கொண்டு பத்திரப்படுத்துகிறது. வெளித்தோளில் மயிர்களும் நகங்களும் முளைத்திருக்கின்றன. உள்தோலில் நாடிகளும் நாளங்களும் ஒன்றோடொன்று பொருந்தி ஊசிக்குத்தவும் இடமில்லாமல் தேகமெல்லாம் இரத்த நரம்புகள் பரவியிருப்பதால், எந்த இடத்தில் குத்தினாலும் இரத்தம் வெளிப்படுவதுடன் வலியும் உண்டாகும். மிகவும் சிறியவையான வெயர்வைக்கோளங்களும், நிணக்கோளங்களும், மேல்தோலில் இருக்கின்றன. வெளித்தோலானது, தேகத்திலுள்ள எல்லாப் பகுதிகளையும் மூடிக்கொண்டு, விஷக்காற்றுகள் இரத்தத்தில் கலவாமல் தடுத்து, மேல்தோலிலுள்ள பரிசத்துக்குரிய கருவிகளின் வழியாய் உணரவேண்டியவைகளைக் கிரகித்து உணர்ந்து, இன்பதுன்பங்களைச் சரீரத்துக்கும் மனசுக்கும் ஊட்டுவிக்கின்றது. வெளித்தோலிலுள்ள நிணக்கோளங்களின் வழியாய் நிணமும், வெயர்வைக் கோளங்களின் வழியாய் வெயர்வையும், கழிகின்றன. இவ்விரண்டும் இரத்தத்திலிருந்து பிரிவதால் இரத்தம் சுத்தமாகின்றது.

கண்: (ரூபம்.)

உருவம் அல்லது பிரகாசமானது கண் உறுப்பின்வழியாய்ச் சென்று, மனசுக்கு விருப்பு வெறுப்பு உபேட்சையைக் கொடுக்கும். காட்சிப்பொருள்களின் விவரத்தையும், உருவத்தையும், நிற

த்தையும், பருமனையும், கண் அறிவிக்கும் புலனும். நேத்திரமானது உருண்டையாய்த் தலையோட்டின் முன்பக்கத்திலிருக்கும் குழியில் பதிக்கப்பட்டு, மூன்று சவ்வுக்கவசங்கள் உள்ளதாயிருக்கின்றது. அக்கவசங்களில் நீர் நிறைந்திருக்கிறது. கண்களைக் கொழுப்பும், சதைகளும், சுற்றிக்கொண்டிருக்கின்றன. சதைகள் கண்களைத் தேவையானபடி சுழலச்செய்கின்றன. வெண்மையும் உறுதியுமுள்ள வெளிப்புரைக்கு வெள்விழி என்று பெயர். இரண்டாவது புரை கறுத்திருக்கும். பார்வை நரம்பு மலர்ந்து, மூன்றாவது புரை ஏற்படுகிறது. அதற்கு உருவ உற்பத்திச்சவ்வென்று பெயர். கருவிழியில் காணப்படுகிற துவாரத்திற்குக்கண்தாரை என்று பெயர். அந்தக் கரும்புள்ளித் தாரையானது, வெளிச்சத்தில் சிறிதாகும், இருளில் பெரிதாகும். கண்தாரைக்குப் பின்னால் பிரகாசமாகிய ஒரு மணியிருக்கிறது. அதற்குக்கிருஷ்ணமணியென்று பெயர். கட்புலனுக்கு வெளிச்சம் அவசியம் வேண்டும். மேல்சொன்ன மூன்று சவ்வுகளும் நேத்திரத்திற்கு ஆதாரமாகி, அதற்குள்ளிருக்கும் நுட்பபதார்த்தங்கள் சேதப்படாமல் காக்கின்றன. கண்ணில் அளவுக்குமிஞ்சின வெளிச்சத்தையும், தூசிகளையும், படவொட்டாமல் கண்புருவங்களும், கண் மடல்களும் காக்கின்றன. கண்ணில்உறுத்தல் காணும்போதும், மனசில் சஞ்சலம் உண்டானபோதும், அன்பினால் அளவுக்குமீறின ஆனந்தம் மனதுக்கு ஏற்பட்டபோதும் கண்ணீரானது; கண்மடலின் உட்கோளத்திலிருக்கும் இரண்டு குழல்களிலே செல்லக்கூடியதற்கு அதிகம் ஊறுவதினால் ததும்பிவடிகிறது. நாம் பார்க்கிற பொருளின் நிழல் கண்தாரை வழியாகச்சென்று, கண்களின்பின்பக்கத்திலுள்ளரூப உற்பத்திச் சவ்வில் படுகிறது. அந்த உணர்ச்சி பார்வை நரம்பின்வழியாய் மூளைக்குச்சென்று, மூளை மனத்துக்குத்தெரிவிக்க, மனம் இன்னவஸ்துவென்று தெரிந்துகொள்ளுகிறது. இவ்விதம் பெருமை தங்கிய கண்களின் ஆந்திர ரகசியார்த்தத்தை வஸ்து நிர்ணயம் தெரிந்த அனுபூதி மகான்களிடம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

வாய். (சுவை.)

இரசம் அல்லது சுவையானது உணவுப்பொருள்களின் ருசியை அறியப்பண்ணும் புலனும், வாயிலுள்ள நாக்கே அதற்குப் பிரதானமாயிருக்கிறது. இந்த நாவானது நீர் ஊறும் சவ்வினால் மூடப்பட்ட தசையின் கூட்டமாம். நாவின் மேல்பக்கமிருக்கிற முள்ளுகளுக்கு நாக்கடு என்றுபெயர். அந்நாக்கடுகளிலே சுவை நரம்புகளின் கிளைகள் மூடியிருக்கின்றன. இந்தச் சுவைப்புலனானது, மனிதர் முதலான ஜீவஜந்துக்களுக்கு விருப்பமான உணவுகளைத்தெரிந்து உட்கொள்வதற்கும், விரும்பாதவைகளைத் தள்ளுவதற்கும், ஏதுவாயிருக்கிறது. நாம் வாயிலிடும் பதார்த்த ருசிகள் சுவைநரம்புகளில்பட்டு அவைகள் மூளைக்குக் கொண்டுபோக மூளை மனத்துக்குத் தெரிவிக்கிறது.

மூக்கு. (கந்தம்.)

வஸ்துக்களின் வாசனையைத் தெரிந்துகொள்ளுகிற புலன் நாசியிலிருக்கிறது. இது மூக்கினிடமாகச் சுவாசக்காற்று செல்வதாகிய நாசித்துவாரங்களிலே நிலைபெற்றிருக்கின்றது. நாசித்துவாரங்களை மூடிக்கொண்டிருக்கும் சளி ஊறுகின்ற சவ்வில் நாற்றநரம்புகளின் கூந்தல்கள் வந்துசேர்கின்றன. இந்தச் சவ்வில் சுரப்பும் கொதிப்பும் அடைவதினால் அதிலிருந்து ஜலதோஷம் உண்டாகிறது. வஸ்துக்களின் வாசனைகளை முகருக்கும்போது அவைநரம்புக்கூந்தல்கள்வழியாய் மூளைக்குச்செல்ல, நற்கந்த துர்க்கந்தங்களை மனமானது உணர்ந்துகொள்ளுகின்றது. ஒருசமயம் சளி குறைந்து நாசித்துவாரங்கள் வரண்டுபோனால், வாசனை செவ்வையாய்ப் புலப்படமாட்டாது, நாசியில் வேதனையும் உண்டாகும். நாசியிலுள்ள ரோமங்கள் சுவாசிக்கும்போது தூசி, கிருமி முதலியவைகள் உட்செல்லாமல் தடுக்கின்றன.

மூளை. (**Brain.**)

சப்த பரிச ரூப ரச கந்தமாகிய ஐம்புலன்களுக்கும் ஆதாரமா யுள்ள மூளையானது, தலை ஒட்டுக்குள் நிறைந்திருக்கிற பிசைந்த

மாவைப்போல் குழைவாய் இருக்கும். அதன் உள்பக்கம் வெண்ணிறமுள்ளதாயும், வெளிப்பாகம் சாம்பல் ஊதாநிறமாயும், அதன்மேல் இரத்தக்கோளங்களென்னும் சிறிய சிவந்த துளிகள் படர்ந்ததாயும் இருக்கிறது. மூளையானது நெற்றிக்குநேரேவலமிடமாக பிடரிவரைக்கும் சமபாகமாய் பிரிக்கப்பட்ட இரண்டு பாகமாகயிருக்கின்றது. துணைமூளையானது மூளையில் அரைக்கால் பங்குகொண்ட அளவில் தலையில் பின்பக்கத்தில் கீழ்ப்பிடரியைப்பற்றிப் பந்து வடிவமாயிருக்கின்றது. இந்தத் துணைமூளையில் நரை நிறமான பாகம் அதிகமாயும், வெண்ணிறமான பாகம் கம்மியாகவும் இருக்கும். இவற்றில் நரை நிறமான பாகமானது வெண்ணிற பாகத்துக்கு ஊடாக, மரத்தின் கிளைகள் படர்ந்திருப்பது போலத்தோன்றும். இதை ஞானவிருட்சமென்றுபெரியோர்கள் சொல்வார்கள். மூன்று சவ்வுகள் மூளையைச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றில் வெளிச்சவ்வு மெத்த தடிப்பும் பலமுமுள்ளது. இடைச்சவ்வு மிக மெல்லியதாயும் உரு ஒளியுள்ளதாயும் இருக்கின்றது உட்சவ்வு மகாநுண்ணிய இரத்தக்குழல்களால் பின்னப்பட்டவலைக்கு ஒப்பாயிருக்கின்றது. புருஷர்களுக்கு மூளை கனமாயும், ஸ்திரீகளுக்கு மூளை குறைந்தும் இருக்கின்றது. புருஷர்களின் மூளை சராசரி $49\frac{1}{2}$ அவுன்சு அதாவது மூன்று பவுண்டுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமிருக்கிறது பெண்களுக்கு 44 அவுன்சு இருக்கிறது. மூளையானது ஏழாவதுவயதுவரையில் துரிதமாக விருத்தியாகிப்பிறகு இருபது வயதுவரையில் கொஞ்சம்மெதுவாக விருத்தியாகிப்பிறகு 40-வயதுவரையில் இன்னும் அதிக மெதுவாக விருத்தியாகிவருகிறது, 40-வயதுக்குப்பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூளையின் எடை குறைய ஆரம்பிக்கிறது. பயித்தியம் பிடித்தவர்களுக்கு மூளை மிகவும் குறைந்திருக்கின்றது. முள்ளந்தண்டுக் கொடியென்பது வெண்ணிறமுள்ளதாய் மூளையிலிருந்து முள்ளந்தண்டுக்கு ஓடுவதாயிருக்கிறது. அதன் முனை அனேக நரம்புகளாகப் பிரிகிறது: அப்படி மூளையிலிருந்து ஜனிக்கிற நரம்புகள் செவி, மூக்கு, கண் நாக்கு, இவைகளுக்குச் செல்லுவதோடு சருமத்துக்கும் சதைகளுக்கும் போய்ப்பரவுகின்றன. மூளையினால் புத்தியும், ஞாபக

மும், சித்தமும் உண்டாகின்றன. துணைமூளையினால் சிற்றின்பம் உண்டாகின்றது. தேகத்தில் எந்தப்பகுதியிலும் உணர்ச்சியை அம்மூளையானது நரம்புகளின் மார்க்கமாய் அறிகின்றது. இயக்க நரம்புகளால் மூளைக்கும், பேசிகளுக்கும் சம்பந்தமும், அப்பேசிகளின் இயக்கமும் உண்டாகின்றன. மூளைக்கு வேலையில்லாவிட்டால் பேசிகளுக்கு இயக்கமில்லை. மூளையானது நரம்புகளின் மார்க்கமாய்ப் பேசிகளுக்கு உத்தரவு செய்ய, அவைகள் உடனே இயங்கும்.

நரம்பு.

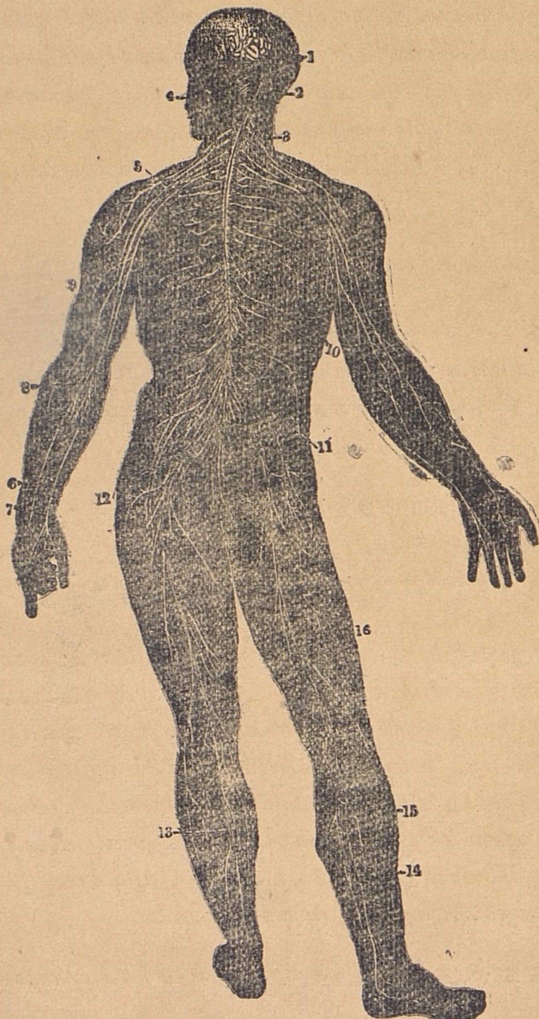
நரம்பானது தேகத்திலுள்ள உணர்ச்சிக்கும், அசைவுக்கும் முக்கியமான கருவியாயிருக்கிறது. நரம்புகளில் சில மூளையிலிருந்தும், சில முள்ளந்தண்டுக் கொடியிலிருந்தும், கிளம்பிச் சரீரமெங்கும் செல்லுகின்றன.

சிரசு நரம்புகள். இவைகள் அடிமூளையிலிருந்து வலம் இடமாகக் கிளம்பிக் காது, கண், நாக்கு, மூக்கு இவைகளுக்குச் சென்று, அவைகளின் தொழிலுக்குக் காரணபூதமாயிருக்கின்றன.

முள்ளந்தண்டு நரம்புகள். இவைகள் முள்ளந்தண்டின் கொடிகளிலிருந்து கிளம்புகின்றன. அவைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் இருவகை மூலங்களுண்டு. முன்மூலமானது இயக்கத்தையும், பின்மூலமானது உணர்ச்சியையும் கொடுக்கும். அவைகளின் கிளைநரம்புகளிலும் அவ்விரண்டு மூலங்களுமிருப்பதால், தேகமெங்கும் உணர்ச்சியும், அசைவுமிருக்கின்றன. பின்மூலத் தலைப்புகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு முடிச்சு இருக்கிறது. முன்மூலத்தலைப்புகளுக்கு முடிச்சுகளில்லை.

ஐக்க நரம்புகள். இந்த நரம்புகள் சரீரமெங்கும் ஓடி, முள்ளந்தண்டை அணைந்து, இடுப்பிலும், இரைப்பையின் பின்பக்கத்திலும், அடிக்கழுத்திலும், முள்ளந்தண்டுக்கு வல இடப்புறத்திலும், முள்ளெலும்புகளின் மத்தியில் சங்கிலிக் கோர்வையைப்போல் சென்று, சரீரத்திலுள்ள பிரதானமான அவ

நரம்புகளின் விபரமும், பின்பக்கக்காட்சியும்,



யவங்களெல்லாவற்றிலும் பரவியோடும். அல்லாமலும், இவை மூளையிலும், முள்ளந்தண்டுக் கொடியிலுமிருந்து கிளம்புகிற சகல நரம்புகளோடும் சேருகின்றன. இந்த ஐக்கநரம்புகள் சரீ

ரத்தின் பிரதானமான உறுப்புகளுக்கு ஜீவத்துவத்தை உண்டாக்குவதோடுகூட, அவைகளின் சில கூந்தல்கள் இரத்தக் குழல்களுடன் கூடிச் சர்வாங்கத்திலும் செல்லுகின்றதினுல், தேகத்தின் எப்பகுதிகளையும் ஒருமித்திருக்கச்செய்யும். அன்றியும், சரீரத்தில் உணர்ச்சியும், இயக்கமும், ஐக்கநரம்புகளால் உண்டாகா,

நரம்பு மூளைக்கும், இரைப்பைக்கும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால், அதில் அழற்சியை உண்டாக்கத்தக்க உணவுகளைப் புசித்தால், தலை நோவு உண்டாகும். நரம்பு மண்டலத்துக்கும், மனத்துக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருப்பதால், நரம்பு மண்டலத்தின் எப்பகுதியில் நோய் கண்டாலும், அது மனசில் தாக்கிப் புத்தி மாருட்டம், பயித்தியம் முதலான குணங்கள் உண்டாகும். எப்போதும் நரம்பு மண்டலம் சுகமான நிலைமையிலிருக்கும்படி சரீரப்பயிற்சியும், பரிசுத்தமான வாயுவை உட்கொள்ளுவதும் அவசியமாம்.

ரோமம்.

மீத்தோலின் மாறுபாட்டாலும், வளர்ச்சியாலும் மயிர்கள் உற்பத்தியாகின்றன. வெளிப்புறத்தில் மெல்லிய சிதள்களால் ஒரு படை சுற்றிக்கொண்டிருக்கப்பட்டிருக்கும். மேல்கூரை ஓடுகள்போல, ஒன்றன்மேல் ஒன்றுக அதிக நெருக்கமாய்ச் செதிள்கள் படிந்திருக்கும். இதற்கு ரோம மீத்தோல் என்று பெயர். இதற்கடியில் ஒரு படை நீண்ட கொம்புத்தன்மை பெற்றவைகள் படிந்திருக்கின்றது. அதிக நெருக்கமாயிருப்பதால் இவைகள் பார்வைக்குத் தசைக்கட்டடம் உடையவைபோலக் காணப்படும். மனித தேகத்தில் ரோமத்தின் உட்புறமெல்லாம் மேற்கூறியபடி பைகளாகவேயிருக்கின்றன. சிலவற்றில் பைகளின் மத்தியில் சொல்ப இடமிருக்கும். அதில் கொழுப்பு அணுக்களும், வர்ண வஸ்து அணுக்களுமிருக்கும். ரோமத்தின் வேர்க்கால்கள் சர்மத்தின் வெளிப்பரப்பினின்றும் குழல்ரூபமாக

க்கீழிறங்கியிருக்கும். இது சர்மத்தடியிலிருக்கும் கொழுப்பி னுள் புகுந்திருக்கும். இவ்வேர்க்கால்களின் சுவர்கள் மெல்லிய சவ்வால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ரோம வேர்க்கால்களின் அடியில் உள்தோலில் குருக்கள் இருக்கின்றன. இக்குருக்களினின் றும் மீத்தோல் பைகள் உற்பத்தியாகி ரோமம் உண்டாகின்றது.

நகங்கள்.

ரோமத்தைப்போல நகமும் மீத்தோல் பைகளின் மாறுபாடாக இருக்கின்றது. தோலின் மேல்பரப்பிலிருக்கும் பைகள் போல, அடியிலிருக்கும் பைகள் விருத்தமாக அல்லது நீண்டவையாக இருக்கின்றன. மேலே இருக்கும் பைகள் தட்டையாகவும், செதிள்கள்போலவும் இருக்கின்றன. இவைகள் அதிகமாய்க் கொம்புத்தன்மை அடைந்திருக்கின்றன. உள்தோல் விசேஷ மாறுபாட்டால், நகம் உண்டாகும் வஸ்துவை (**Matrix**) வழுக்கையென்று சொல்லலாம். நகத்தின் பின்பக்கத்து ஓரம் அதாவது, நகத்தின் வேர் வழுக்கையில், பிறைபோன்ற பள்ளத்தில் புதைந்து இருக்கிறது. முன்பக்கம் வேறு எவற்றுடனும் சம்பந்தப்படாமல் விரல் நுனிக்கு அப்புறம் நீண்டிருக்கும். நகத்தின் அகன்ற மத்திய பாகத்தின் அடிப்பரப்பு வழுக்கையின்மேல் படிந்திருக்கும். வழுக்கையை இவ்விடத்தில் நகத்தின் படுக்கையென்று சொல்வார்கள். வழுக்கையின் இந்தப் பாகம் ஒரே சமனுயிராமல் நீளத்தில் மேடுபள்ளமாயிருக்கும். இவைகளினின்றும் மீத்தோல் பைகள் உற்பத்தியாகி நகங்களாகும். நகம் எப்படி வளருவதென்றால் அடியிலிருந்தும், பின்பக்கத்திலிருந்தும், இடைவிடாமல் பைகள் உற்பத்தியாகி அழிந்து போகும் பைகளுக்கும், அல்லது, அறுத்தெறியும் பைகளாகிய நகங்களுக்கும் பதிலாக, நகங்கள் வளர்ந்து வந்துகொண்டேயிருக்கும். நகத்தின் பின் ஓரம் தோலின் பள்ளத்தில் புதைக்கப்பட்டிருக்கிறபடியால், நகம் வளரும்போது பின்னுக்குச் செல்லத் தடங்கலுண்டாகி, முன்னுக்கு வளர்ந்துகொண்டேவருகின்றது.

தேகத்தில் அனல் உண்டாகும் விஷயம்.

இந்த உஷ்ணமானது அமிலதம் (**Oxygen**) ஜலத்தோடு அல்லது, இருந்தையோடு (**Carbon**) சேருவதினுல் உண்டாகிறது. நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் இருந்தையும், ஜலதமும் இருக்கின்றன. ஆகாரத்தின் அன்னரசத்திலும், சிதைந்த கஞ்சலான அணுக்களிலும், மேல்சொன்ன இருந்தையும், ஜலதமும் அடங்கியிருக்கின்றன. அமிலதமானது நாம் சுவாசம் வாங்கும் வாயுவிலிருந்து சுவாசப்பையிலிருக்கும் சிறு குழலுக்குள் பிரவேசித்து, அங்கேயிருக்கும் இரத்தத்துடன் சேர்ந்து, அத்துடனே இரத்தாசயத்துக்குள் பிரவேசித்து, மறுபடியும் சரீரத்திலுள்ள பற்பல பகுதிகளைப் போஷிக்கின்ற தந்துகிகளில் பிரவேசித்து, இரத்தத்தில் மாசாயனிகளின் மார்க்கமாய் வந்து, சேர்ந்திருக்கும் இருந்தை, ஜலதம் இவைகளோடு சேர்வதினுல், இருந்தாமிலமும் (**Carbonic Acid**) நீராவியும், (**Watery Vapour**) உண்டாகி இரத்தத்தின் மார்க்கமாய்ச் சுவாசப்பையில் வந்துசேர்ந்து, நாம் விடும் சுவாசத்தில் வந்து கலந்து, அவ்விடத்திலிருந்து சரீரத்தின் வெளிப்புறத்தில் நீங்கும். சர்வாங்கத்திலுள்ள தந்துகிகளிலும் இம்மாறுதல் உண்டாகிறபடியால், சரீரத்தின் சர்வ பகுதிகளிலும் காங்கை சம்பவிக்கின்றது.

சுவாசப்பை, தோல் முதலியவைகளிலிருந்து நீராவி இடைவிடாமல் பரவுவதினுல்தான், தேகத்தில் சதாகாலமும் அனல் ஒரேவிதமாயிருக்கிறது. மானிட தேகத்தின் உட்புறங்களாகிய வாய், குடல் முதலிய இடங்களில் சாதாரணமாக வெப்பம் $98\frac{1}{2}$-முதல் $99\frac{1}{2}$-டிகிரிவரையில் இருக்கும். அதிக இரத்தமிருக்கும் இடம், அதிக வெப்பமாயிருக்கும். மானிட தேகத்தின் வெளிப்புறத்தின் பல இடங்களில் சீதோஷ்ணம் ஒன்றுக்கொன்று, ஒன்று இரண்டு, டிகிரி வித்தியாசப்படும். ஏனெனில், அது அந்தந்த பாகங்களுக்கு வரும் இரத்தத்தின் சீதோஷ்ணத்

தைப் பொறுத்ததாயிருக்கிறது. சீதோஷ்ணத்தை அளக்கும் கருவியாகிய தர்மாமீட்டர் (**Thermometer**) வைத்துப் பார்க்க அநுகூலபாகமாகிய அக்குள்களில் 98·6 டிகிரி இருக்கும்.

சரீர அங்க அமைப்பின் விரிவை எடுத்துச்சொல்லிய குணபூஷணியின் அபார சக்தியையும், அறிவின் நுட்பத்தையும் கண்டறிந்த ஐந்து தோழிமார்களும், அடங்காத ஆச்சரியத்தையும், மகிழ்வையும்கொண்டு, அம்மா குணபூஷணி, உனக்கு சரீர அங்க அமைப்பில் இவ்வளவு உணர்ச்சியும், அறிவாற்றலும் எவ்விதம் வந்ததென்பதை அறிந்துகொள்ள, மிக்க ஆவலுடையவர்களாயிருக்கிறோம். அதை நீ சொல்லியருளவேண்டுமெனக் கேட்ட தோழியர்களை நோக்கி, முன்னமே ஆத்மலெட்சணியென்னும் எனது சத்குருவினிடத்தில் தத்துவ ஆராய்ச்சி செய்துவந்தேனென்று உங்கட்கு சொல்லியிருந்தேனல்லவா? அவரது திருவருள் நோக்கால், இத்தன்மையான மகத்துவம் எனக்கு உண்டாயதென்பது நீங்கள் அறியவேண்டியது. ஆனால், குருவெனப் பொதுப்படச் சொன்னதேயன்றி, நான் உங்கட்கு அக்குருவினது இலக்கணத்தைப்பற்றி ஒன்றும் சொல்லவில்லை. நாளையதினம் வழக்கப்படி ஆனந்தவிலாசம் சேர்ந்தவுடன், குருவினது இலக்கணத்தையும், குருவை அடையத்தக்க மாணுக்கன் இலக்கணத்தையும், இயன்றவரையில் சொல்லக்கருதியிருக்கின்றேன் என்று விடைகொடுத்து அனுப்பிவிட்டு, தானும் தன் வாசஸ்தானம் போய்ச் சேர்ந்தாள்.

மறுநாள், ஆனந்தவிலாசம் சேர்ந்த ஐந்து தோழியர்களும், தத்தமக்குரிய ஆசனத்தில் அமர்ந்து, குணபூஷணியின் உவாமதிபோன்ற முகத்தை அதிக ஆவலுடன் நோக்கினர். அக்குறிப்பையுணர்ந்த குணபூஷணி, குரு இலக்கணத்தைப்பற்றி பிரசங்கிக்க ஆரம்பித்தாள்.

சற்குருவின் இலட்சணம்.

ஜீவகாருண்யம், பாசவைராக்கியம், ஈஸ்வரபக்தி, பிர்ம்மஞானம் ஆகிய நான்கையும் வடிவமாகக்கொண்டு, மகாதேவனது

சக்தியால் பிரேரிக்கப்பட்டு, தம்மையடைந்த உத்தம சீடர்களுடைய குகாரமாகிய அஞ்ஞானத்தை, ருகாரமாகிய ஞானத்தால் நிவர்த்திக்கக்கூடிய, சாமர்த்தியமுடையவரே குருவென்று சொல்லப்படுவார்.

சிஷ்யனுடைய பரிபக்குவத்தையறிந்து, அவனுக்குரிய அப்பியாசத்தை உபதேசித்து, அஞ்ஞானத்தைப் போக்கி, ஞானத்தையடையச் செய்கிறவர் எவரோ அவரே, சற்குரு இலட்சணமுடையவர்.

பிரபஞ்ச விவகாரம் உள்ளவராயிருந்தாலும், சுகதுக்கங்களிலே மனமானது அழுந்தாமல் ஆகாயத்தைப்போல யாதொன்றிலும் பற்றில்லாமலே இருக்கும் மகானையே குருவென்று சொல்லவேண்டும்.

ஆசை, துவேஷம், பயம் முதலியவைகளுக்குக் கிஞ்சித்தேனும் இடம் கொடாமல், மகா சாந்தராய் நனவில் சுழுத்தியுடையவராய், ஆனந்தசாகரராய், பரிபூரணராய், சர்வ பிராணிகளிடத்திலும் அன்பான தயை, கருணையுள்ளவராய் இருக்கப்பட்ட பெருமானையே குருவென்று சொல்லவேண்டும்.

சாஸ்திரப் பிரஞ்ஞையுள்ளவராய்ச் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானமென்னும் நான்கு பதத்தின் வழிதெரிந்த அனுபவமுள்ளவராய், திரிகால வர்த்தமானம் உணர்ந்தவராய், அணிமாதி சித்திகளைப் பெற்றவராய், பேரின்பமாகிய நித்திய வாழ்வை யடைந்தவராகிய புமானையே குருவென்று சொல்லவேண்டும்.

போதுமான சாஸ்திரப் பிரஞ்ஞையில்லாமலே, பூர்வ ஜென்ம அப்பியாச பலத்தால் ஜீவன் முத்தனாயிருப்போர், தம் சீடர்கள் புத்தியில் தோன்றும் பேத சமஸ்காரங்களை நிவர்த்தி செய்யத்தக்க யுக்தி சாமர்த்தியங்கள் தம் புத்தியில் தோன்றப் பெ

ருதவர்கள். ஆகையால், சந்தேக விபரீதங்களில்லாமல், சாஸ்திரங்களை நன்ருயறிந்தவரே குரு சப்தத்துக்கு அருத்தமாவார்.

சாஸ்திர பிரஞ்ஞைமட்டுமிருந்து, சுவானுபவமில்லாமல் சீவன் முத்தர்களைப்போல நடையுடை பாவனையால், நடித்துக் காட்டிக் கீர்த்தி, பொருள் முதலியவைகள் அடைவதற்காகப் பிறர் பிரமிக்கும்படியாக உலகத்தை வஞ்சித்தொழுகும் வஞ்சகர்கள் ஆசிரியர் ஆகமாட்டார்கள். அவர்களால் மாணுக்கர்களுக்கு செய்யப்படும் உபதேச நெறியும், பிறவிக்குருடன் மற்ருெரு குருடனுக்கு வழி காட்டியதுபோலுமாம்,

கவிகள்.

குருட்டினை நீக்குங் குருவினைக் கொள்ளார்
குருட்டினை நீக்காக் குருவினைக் கொள்வர்
குருடுங் குருடுங் குருட்டாட்ட மாடிக்
குருடுங் குருடுங் குழிவிழு மாறே.

இருவிழிக ளுலகறிந்துந் தனையறியாததுபோல்
யானறியும் பொருளலதிங் கெனையறியாமையினல்
கருவிடை புக்கின்பதுன்பக் கடலிடையேசுழன்றுக்
கண்கலக் கப்படுவேனைக் கருணைவிழியதனு
லருவினைக ளறநோக்கி யாணவமேபோக்கி
யகமகமென் றிருந்ததெல்லா மறிவுகொடேநீக்கிப்
பருவமதிற் பதந்தாக்கிக் கற்பனைகள்யாவும்
பாழாக்கித் தானுக்கும் பரகுருவைப்பணிவாம்.

தந்தைதா யாவானுஞ் சார்கதியிங் காவானு
மந்தமிலா வின்பநமக் காவானு—மெந்தமுயிர்
தானுகு வானுஞ் சரணுகு வானுமருட்
கோனுகு வானுங் குரு.

இஃதன்றி, வேதாகமநெறி தவறி, ஆன்மாக்கள் தர்மாதர்மத்தை மறந்து, மனம்போன வழி தொழிற்பட்டுத் தடுமாறுங் காலங்களில் திரிமூர்த்திகளும், அவர்கள் அருள்வழிப்பட்ட வேதவியாச, சனக, சனற்குமார, சுகவாமதேவாதி அதிகார புருடர்களும் உலகில் அவதரித்து, வேதாகம மார்க்கத்தை நிலை நிறுத்தி, தருமார்த்த காமமோட்சமென்கிற நான்கு பயன்களையும், ஆன்மாக்கள் அடையச்செய்கிறார்கள். முற்கூறிய குரு இலக்கணங்கள் அவர்களிடத்து நிரம்பியிருத்தலால், அவர்கள் குரு சப்தத்தால் சொல்லப்படத் தக்கவராகிறார்கள், ஆதலால் அவர்களும் ஆசிரியர்களே.

இவைகளல்லாமலும், ஒவ்வொரு காலங்களில், ஒவ்வொரு சமயங்கள் நிலை தடுமாறி அவ்வச்சமயத்தோர்கள் நெறிதவறிய காலத்தில், அவ்வச்சமயங்களையும் அச்சமயவழி நிற்கும் ஆன்மாக்களையும் நல்வழிப்படுத்துமாறு, சங்கராசாரியார், நீலகண்டாசாரியார், ராமானுஜாசாரியார், மாத்துவாசாரியார், சம்பந்தர் முதலிய சைவசமயாசாரியர்கள், சடகோபர் முதலிய ஆழ்வாராதியர்கள், இன்னும் அருகர், புத்தர், முகம்மதுநபி, ஏசுகிருஸ்து முதலியோர்களும் உலகத்தில் தோன்றி, அவ்வச்சமயங்களையும், சமய அனுஷ்டான பராகிய ஆன்மகோடிகளையும், சீர்திருத்தி அச்சமயத்துக்குரிய நன்னெறிகளைப்போதித்து, அவ்வம்மதத்துக்குரிய அரிய பெரிய விஷயங்களை வெளிப்படுத்தி, நிலைநிறுத்திய தன்மையினால், அவ்வச்சமயத்தவர்கள் அவ்வவ்வாசிரியர்களை தங்கள் தங்கட்குரிய குருவாக வழிப்பட்டு வருதல் தங்கள் தங்கட்குரிய கடமையேயாதலால், அவ்வாறு செய்து வருகின்றார்களென்பதை நீங்கள் அறியவேண்டும்.

சீடர்கள்.

சீடனுடைய இலட்சணம் சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள். கீழ்போன அனந்த ஜென்மங்களில் அப்பியசித்துவந்த, சரியை, கிரியையாதி புண்ணிய பரிபாகத்தால், இராகத் துவேஷாதிகள்

நீங்கி, சமதமாதி சட்குணங்களையும், மைத்திரியாதி விசேஷ குணங்களையும், இச்சை, பக்தி, சிரத்தையாகிய பொதுக்குணங்களையும் அடைந்து, சாதன சதுஷ்டய சம்பத்து நிறையப்பெற்றவனாய், பிறவித்துன்பத்துக்கு பயந்து தலைரோமத்தில் நெருப்புப் பற்றிக்கொண்டவன் ஜலத்தையே தேடி ஓடுவதுபோலும், வேடனது வலையைக்கிழித்துக்கொண்டு காட்டையேநோக்கி ஓடும் மானைப்போலும், மோட்சமாத்திரத்தில் விருப்பமுடையவனாய் அதை உணர்த்தவல்ல ஞானகுருவைத் தேடிச்செல்லும் சீடனே, உத்தமோத்தம சீடனும். இன்னும் உத்தமர், மத்திமர், மந்தரென மூவகைச் சீடர்களும் உண்டு. அதாவது, சுள்ளிவிறகு, ஈரவிறகு, வாழைமரம் ஆகிய இவைகள் முறையே ஒன்றற்கொன்று காலதாமதப்பட்டு, நெருப்புப் பற்றக்கூடிய ஈரமாதிய தோஷக்குறைவை உடையனவாயிருப்பதுபோல, உத்தமர் முதலிய மூவரும் ஒருவரைவிட ஒருவர் காலதாமதப்பட்டு முத்தியடையக் கூடியவர்களாயிருக்கின்றார்கள்.

இந்நால்வகைச் சீடருள் உத்தமோத்தம சீடனைக்கண்ட மாத்திரத்தில், பகவானாகிய ஞானாசாரியர் காலதேசாதிகளை அபேக்ஷியாமலே ஞானோபதேசம் செய்வர். மற்றய மூவருக்கும் பக்குவ தாரதம்மியத்தால், முற்கூறிய காலதேசாதிகளை தாரதம்மியமாக அபேட்சித்து உபதேசிப்பர்.

கவிகள்.

(1) சற்குணம் வாய்மை தயாவிவேகந் தன்மை
சற்குரு பாதமே சாயைபோ னீங்காமே
சிற்பர ஞானந் தேளியத் தேளிவோர்தல்
அற்புதமே தோன்ற லாகுஞ் சற்சீடனே.

(2) சாத்திகனாய்ப் பரதத்துவந் தானுன்னி
ஆத்திக பேத நெறிதோற்ற மாகியே
ஆர்த்த பிறவியி னஞ்சி யறநெறி
சாத்த வல்லா னவன் சற்சீடனேமே.

எங்களன்பிற்குரிய குணபூஷணியே, எங்கட்கு சிஷிய இலட்சணம் உபதேசிக்கத் தொடங்கியபோது சரியை, கிரியையாதியென்று பொதுவாக உபதேசித்தனை. அச்சரியை, கிரியையாதிகளை விளங்கத் தனித்தனியே கேட்க, மிக ஆவல்கொண்டிருத்தலால், அவைகளை உபதேசித்தருளவேண்டுமெனக் கேட்ட பாங்கியர்களுக்கு, குணபூஷணி வழக்கப்படி நாளையதினம் ஆனந்தவிலாசம் சேர்ந்தவுடன், உங்கள் கருத்துப்படி சொல்லுகிறேன் என்று விடை கொடுத்தனுப்பித் தானும் தன் இருப்பிடம் சேர்ந்தாள். மறுநாள் வழக்கப்படி வந்துசேர்ந்தவுடன் குணபூஷணி சரியையாதிகளைக் குறித்துச்சொல்லத் தொடங்கினள்.

சரியையின் விபரம்.

வேதாகம சாஸ்திரங்களால் விலக்கப்பட்ட பொய் கொலை கள் களவு காமமாகிய பஞ்சமா பாதகங்களும் இல்லாமல் கற்பிற்குரிய உத்தம மனைவியுடன் இல்வாழ்க்கையிலிருந்து செய்யப்படும் 32-அறங்களும், விரதம், அன்பு, கடவுள் பெரியோர் வழிபாடு, சத்தியம், சிற்றினம் சேராமை, பொருளீட்டல், சுகாதார விதிப்படி தேகத்தை நோய் வராமல் பரிபாலித்தல் ஆகிய இவைகளே சரியைத் தொழிலெனப்படும்.

இல்வாழ்க்கை.

"இல்லற மல்லது நல்லற மன்று."

முற்கூறப்பட்ட கற்பிலக்கணம் வாய்ந்த மனைவியுடன் அமர்ந்துத் தன்னால் நடத்திவரும் இல்லற தர்மங்களைத் தனக்குப்பின்னரும் நடத்திவரும் நிமித்தமாகப் புத்திரனை அபேட்சித்து மனைவியைக் கலப்பவர்களாயும், வழிபடு தெய்வங்கள் அதிதிகள் தாய், தந்தையாகள், பிதிர்க்கள், ஏவலர்கள், தன் ஆத்மா ஆகிய இவர்களுக்கு ஆகாரங்களால் திருப்தி செய்பவர்களாயும், வேதாத்தியயனம் செய்தலாகிய பிரம எக்கியம், அதிதிகட்கு அன்ன

மிடுதலாகிய நர எக்கியம், அன்னசிராத்தம், திலதர்ப்பணங் களால் திருப்தி செய்தலாகிய பிதிர் எக்கியம், தேவதைகளை உத் தேசித்து அக்கினியில் ஓமம் செய்தலாகிய தேவ எக்கியம், வாய சபலி முதலிய பூத எக்கியம் ஆகிய பஞ்ச எக்கியங்களையும் செய்துவருபவர்களாயும், பிரமசரியர், வானப்பிரஸ்தர், சந்நியா சியர் ஆகிய மூன்று ஆசிரமத்தவர்களையும் பாதுகாப்பவர்களா யும், ஜீவன உபாயத்துக்காக பாபமில்லாத தொழிலைக்கைக் கொண்டவர்களாயும் கிருகஸ்தர்கள் இருத்தல் வேண்டும். இத்த கைய இல்வாழ்க்கைக்குரிய கிருகமும், அவற்றில் அமைக்கப் படவேண்டிய சுகாதாரங்களும் இன்ன தன்மையவென்று சிறிது சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள்.

வசிக்கும்பூமியும், வீடும்.

கடல்சூழ்ந்த இவ்வையகத்தில் அந்தந்தத்தேசங்களின் பூமி சாரத்துக்கும் சீதஉஷ்ணத்துக்கும் தக்கபடி அடியில் குறிப் பிட்ட வீடுகளைப் பற்பலவிதமாய் அமைத்து மனிதர்கள் வசித்து வருகிறார்கள்.

அஃதாவது:—

(1) பங்காளத்தில் பாராங்கற்களால் வீடுகட்டி வசிக்கிறார் கள்.

(2) சைனாதேசத்தின் (**China**) சில பட்டணங்களில், ஜலப்பிரவாகத்துக்குப் பயந்து மூங்கில்களாலும் பல கைகளாலும் கட்டிடம் கட்டிவசிக்கிறார்கள்.

(3) ஜப்பான் (**Japan**) தேசத்தில் பூகம்பத்தின் அதிர்ச்சிக்கும், எரிமலையின் அக்கினிக்கும், பயந்து மூங்கிலை நட்டு அதன்பேரில் பலகை கடுதாசி முதலியவைகளால் வீடுகட்டி வசிக்கிறார்கள், அவ்வீட்டின் அறைகளை சமயோஜிதம்போல ஏககாலத்தில் ஜனங்களின் வரவுக் குத்தக்கபடி சிறிதாகவும் பெரிதாகவும் செய்துகொள் ளுகிறார்கள்,

(4) சிங்கப்பூர் பினங்கு முதலிய இடங்களில் மரங்களை கட்டு பலகையைப்பாய்ச்சிப் பனையோலைபோன்ற அத்தாப்பு என்னும் கீற்றுகளினால் மேல்கூறை போட்டு வீடுகட்டி அதில் வசித்துவருகிறார்கள்.

(5) தென்வடதுருவங்களில் எஸ்கிமோ லாப்லேண்டர்ஸ் (**Esquimaux & Laplanders**) முதலிய ஜாதியார்கள் மழைகாலத்தில் பனியால் உறைந்த பூமியை ஏழுஎட்டடி ஆழம்தோண்டியபின், பனிக்கட்டி மண் இவைகளைக்கொண்டு சிறிய சுவரெழுப்பி மண்டபத்தைபோல் கட்டி, அதிகச் சிறியவாசலை அதில் அமைத்து வசிக்கிறார்கள். பிறகு கோடைக்காலத்தில் திமிங்கிலத்தின் எலும்புகள், மரங்களின் கிளைகள், இவைகளைக்கொண்டும் கரடியின் தோலைக்கொண்டும் வீடுகட்டி வசிக்கிறார்கள்.

(6) (**Siberia**) சைபீரியா முதலிய இடங்களில் பூமியில் சுரங்கம்போலப்பள்ளந்தோண்டி, அதில் வசித்து வருகிறார்கள்.

(7) இந்தியாவில் கரடி, புலி, யானை முதலிய துஷ்டமிருகங்கள் வசிக்கும் மலைப்பிரதேசக்காடுகளில், பெரிய தேக்கமரத்தின் கிளைகளில், அழுத்தமும் கெட்டியுமான கயிற்றால் செய்த (**Hammock**) தொட்டியைக்கட்டி அதில் இராக்காலங்களில் வசித்து வருகிறார்கள்.

இன்னும் அநேக விடங்களில் அவரவர்கள் சவுகரியத்துக்கும், சீத உஷ்ணத்துக்கும், தக்கபடி பலவிதமாக வீடுகட்டி வசித்து வருகிறார்கள். ஆனால் இந்தியாவின் தென்பாகத்தின் உஷ்ணப்பிரதேசமாகிய நமது பாகத்தில் வீடுகட்டும் விவரத்தைச் சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள்.

ஜன நெருக்கமுள்ள பட்டணங்களில் வசிப்பவர்களுக்கு நூற்றுக்கு பத்துபேர்கள் யானைக்கால், பெருவியாதி, விஷபேதி,

அம்மை, பிளேக் முதலிய தொற்றுவியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு அவஸ்தையடைந்துவருவதால், நாம் வசிக்கும் வீட்டை நகரத்துக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மயிலுக்கு அப்புறமுள்ளதாயும், கற்பாறை, மணல், செம்மண் உடைய பூமியில் சுகாதார விதிப்படியுள்ளதாயும், கட்டுவது மிகவும் உத்தமம். நாம் வீடு கட்டும் நிலத்தை ஐந்து பாகமாகப் பிரிக்கவேண்டும். முதல் முன்பாகம் நிழலையும் கொடுக்கக்கூடிய தென்னை, மா, பலா, கமுகு, வேம்பு முதலிய விருட்சங்கள் சூழ்ந்ததாயும், பன்னீர், ரோஜா, ஜாதிமுல்லை, பவழமல்லிகை, பிரின்ஸ் ஆப் வேல்ஸ் குரோடன் செடி முதலிய கண்களுக்கும், மனத்துக்கும், சுகாதாரத்துக்கும் ஒற்றுமையான புஷ்பச்செடிகளுள்ளதாயும், நடுவில் பரிசுத்தமான கேணியுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். இரண்டாம் பாகத்தில் சங்கீத சாகித்தியம் நடத்துவதற்கும், சாஸ்திர விசாரணை செய்வதற்கும், அன்பர்கள் வந்தால் தங்கிப்பேசுவதற்கும் ஒரு ஹால் இருக்கவேண்டும். மூன்றும் பாகத்தின் ஒரு பக்கத்தில் படுக்கை அறையும், மற்றொரு பக்கத்தில் பொருள் முதலியவைகள் வைப்பதற்கு இடமும் இருக்கவேண்டும். நாலாவது பாகத்தில் முன்பக்கம் சமையலறையும், பின்பக்கம் பாத்திரங்கள் சுத்தம் செய்யவும், ஸ்நானம் செய்யவும் தகுதியான இடம் அமைக்கவேண்டும். ஐந்தாவது பாகக் கடைசியில் ஜலதாரைப்பள்ளமும், அதற்கப்புறம் கக்கூசும் இருக்கவேண்டும். ஆனால், கடைசிப்பாகமாகிய ஐந்தாம் பாகம் கொஞ்சம் நீண்டிருப்பது உத்தமம். ஜன நெருக்கமுள்ள தெருக்களில் வரிசையாக வீடு கட்டுவதைப்பார்க்கிலும் தனித்தனியாகப் பிரிந்து வீடு கட்டுவது மிக்க நலம்.

நாம் வசிக்கும் வீடானது வெளிச்சம் தரக்கூடிய வாசல், கூடம், தாழ்வாரங்களும், சுத்தமான வாயு உலாவக்கூடிய ஜன்னல்களும், அவைகளுக்கு எதிர் ஜன்னல்களும், தலையிடிக்காத உயரமான நிலைகளையுடைய அறைகளும் அமையப்பெற்று, நமக்கு சுகத்தைப் பெரும்பாலும் கொடுத்து நம்மைக் காப்பாற்றக் கூடியதாய் இருக்கவேண்டும். இயன்றவரையில் மேட்டுப்பாங்

கான நிலத்தில் நல்ல காற்றுள்ள விசாலமான இடத்தில் பூமி மட்டத்துக்குமேல் ஐந்து, ஆறு அடி உயரத்தில் வீடு கட்ட வேண்டும். அவ்விதம் கட்டுவதாயிருந்தால் பழக்க வழக்கத்துக்கு சவுகரியத்தையும், பரிசுத்த வாயுவையும் தரக்கூடிய மெத்தைக் கட்டடமாயிருப்பது மிகவும் நலம். மூன்று, நான்கு அடுக்கு மெத்தைகள் கட்டுவது அவ்வளவு உசிதமல்ல. அது பண நஷ்டத்தையும், சில சமயங்களில் ஆபத்தையும் உண்டாக்கக்கூடியதாயிருக்கும். ஓர்சமயம் சுத்தமான நதி, தடாகம் முதலிய இடங்களில் வீடு கட்டுவதாயிருந்தால் ஜலப்பிரவாகத்தால் தீங்குவராவண்ணம் ஒன்பது அல்லது பத்தடி உயரத்தில் வீடு கட்டவேண்டும். ஆனால், ஜன நெருக்கமான ஒடுக்கமான சந்துகளிலும், சதுப்புநிலம், உப்புக்கழி, கட்டுக்கடை ஜலம் இவைகளுக்கு அருகாமையிலும் வீடு கட்டலாகாது. வியாதிக்கு முக்கிய காரணமாயிருக்கிற ஈரத்தரை கூடவே கூடாது. அது நீர்க்கனம், சளிப்பு, சீதள சுர முதலிய அனேக நோய்களை விளைவிக்கும். அவ்விதம் மேட்டுப்பாங்கான நிலத்தில் கட்டும் வீடானது செங்கல் அல்லது கருங்கல் கட்டடமாக இருக்க வேண்டும் சூரிய, சந்திர கிரணங்கள் பிரவேசிக்கக்கூடிய நல்ல வாசல் அதாவது. விசாலமான முற்ற வெளி இருக்கவேண்டும். அதனோடுக் கட்டிடத்தைப்பாதுகாத்து நமக்கு அனுகூலத்தைத் தரத்தக்க வெளித்தாழ்வாரங்கள் இருப்பது மிக உசிதம். பரிசுத்தமான காற்று உலாவக்கூடிய வெளிச்சமுள்ள படுக்கை அறைகளும், சமயல் அறைகளும் இருக்கவேண்டும். படுக்கை அறையானது கூடுமானால் ஒவ்வொருவருக்கும் எட்டு அடி நீளமும், ஆறு அடி அகலமுமான 48-சதுர அடி விஸ்தீரணமிருக்க வேண்டும். காற்று வசதிக்குத் தக்கபடி மனிதர்களுக்கு இடம் விலாசமாக இருக்கவேண்டும். படுக்கை அறையில் பழக்கத்துக்கு இடஞ்சலாயும், அவைகளின் புழுக்கத்தால் விஷக்காற்று ஜனிக்கும்படியாயும், படுக்கை சாமான்களைத்தவிர இதர சாமான்களை அடைத்துவைக்கலாகாது. படுக்கை அறைக்கு சமீபத்தில் புகை வந்து சூழும்படியாக சமயலறை இருக்கலாகாது. சமயல் அறையில் அடுப்பு எரியும் புகையானது தாராளமாய்

வெளியே போகும்படி புகை போக்கியும், வாயு உலாவுதற்கும், வெளிச்சம் வருவதற்கும், பெரிய ஜன்னல்களும் மேலே இருக்கவேண்டும். சமயல் அறைகளில் எப்போதும் ஈரம் தங்கவிடக்கூடாது. சமயலுக்கு வேண்டிய சாமான்களை எப்போதும் சமயலறையிலேயே பழக்கத்துக்கு இடையூறாக அடைத்துவைக்கக்கூடாது. விறகு, வறட்டி, உமி, குப்பை, கூளம் முதலியவைகளைச் சமயலறையில் வைத்துப் பதார்த்தங்களைக் கெடுக்கலாகாது வேண்டியபோது சிறுகச்சிறுகக் கொண்டுவந்து ஒரு பக்கமாக வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும். வாரத்துக்கு இரண்டு தடவைக்குக் குறையாமல் தளத்தை நாற்றமில்லாத புதுச் சாணத்தால் மெழுகியாவது அல்லது, சுத்தமான ஜலத்தால் கழுவியாவது வரவேண்டும். தினம் மூன்று தடவையாவது வீட்டைப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் பெருக்கிவராவிட்டால், நமது பண்டம், பதார்த்தங்களைக் கெடுப்பதோடு, அக்குப்பைகளின் சன்னத்தூசிகள் உச்சுவாசத்தின் வழியாகவும் உட்சென்று, சுவாசகோசமாகிய நுரையீரலைக் கெடுத்து, க்ஷயரோக முதலியவைகளையும் உண்டுபண்ணக் காரணமாயிருக்கின்றது. ஜலதாரைகளை அடிக்கடிக் கழுவி சுத்தம் செய்யவேண்டும். மேற்கூறியபடி சுத்தம் செய்துவராவிட்டால் பூச்சிப் புழுக்கள் ஜனித்து, துர்க்கந்தமான விஷவாயுக்கள் ஏற்பட்டு, அதனால் அனேகவிதமான தொற்றுவியாதிகள் உற்பத்தியாகக் காரணமாயிருக்கின்றது. ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு தடவையாவது ஒட்டடை அடித்து, வீட்டுச் சுவர்களை வெள்ளையடிக்கவேண்டும். சுண்ணும்பே சுத்திகரிக்கிற அருமையான நல்ல வஸ்து. வீட்டில் சேருகிற குப்பை முதலியவைகளை வீட்டுப் புறக்கடையில் கொஞ்சம் தூரத்தில் ஒரு குழி வெட்டி அதில் போடவேண்டும். அசுத்தக்குப்பைகள் எவ்வளவு தூரத்துக்கப்பால் இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு சுகாதார நலமுண்டாகும். மாட்டுக்கொட்டம் முதலியவைகள் புறக்கடை கடைசியில் இருக்கவேண்டும். அக்கொட்டத்தை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து, சாணம் முதலியவைகளை மேற்கண்ட குழியில் போடவேண்டும். இந்தக் குப்பையும், சாணமும் நிலங்க

ளுக்கு எருவுக்கு உதவும். ஆனால் பயிர்களுக்கு இதைப்போல் அனேகவித எருக்களுண்டு.

இவ்விதம் சொல்லிவந்த குணபூஷணியை நோக்கி கேள்வி விலாசனி கேட்கத்தொடங்கினாள். அம்மா! அறிவிற்சிறந்த குணபூஷணியே நீ சொல்லிவந்த வீட்டின் அமைப்பைப்பற்றிக் கேட்கக்கேட்க ஆச்சரியமாகவும் ஆனந்தமாகவுமிருக்கிறது. ஆனால் நீ மேலே சொல்லிவந்த வீட்டை தனவந்தர்களே கட்டிமுடிக்கலாமே தவிர, ஏழைகளால் எவ்விதம் கட்டமுடியுமெனக்கேட்ட வினாவுக்கு, குணபூஷணி சொல்லத் தொடங்கினாள்,

சகிகாள்! ஏழைகளா யிருக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் தங்கள் சக்திக்குத் தக்கபடி பரிசுத்தமான பூமியில், மேற்கூறியபடி மண் சுவர்கள்வைத்து. பனையோலைகளினாலாவது, தென்னங்கீற்றுகளினாலாவது, அல்லது வைக்கோல் முதலிய வைகளினாலாவது மேல் கூரைபோட்டு கட்டின வீட்டில் வாசம்செய்து, அதற்குத்தக்க சுகத்தை அனுபவிக்கலாம். வீடுவாசல் முதலியவைகளை மேற்கூறிய சுகாதார விதிப்படி எவ்வளவு பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுகிறோமோ, அவ்வளவு கண்களுக்கு அழகும், மனதுக்கு மகிழ்ச்சியும், தேகத்திற்கு நோய்வராமல் தடுத்து இரக்ஷித்தலும் லெட்சுமி விலாஸமு முண்டாம்.

கக்கூஸ்.

குளக்கரை, ஆற்றங்கரை, சந்துகள், வேலி ஓரங்கள் முதலான இடங்களில் மலஜலம் கழித்து, நடக்கும் பாதைகளை அசுத்தம் செய்யக்கூடாது. ஆனால் கொல்லைப்பக்கத்தில் வீட்டுக்குத் தூரமாகவும், விசாலம் உள்ளதாகவும், மறைவுஉள்ளதாகவும், வெளிச்சமும் காற்றும் வரக்கூடியதாகவும், கக்கூஸ் கட்டப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். அது பிரதிதினமும் தோட்டியால் சுத்தம் செய்யப்படவேண்டும். மலஜலபாகம். சாக்கடையில் விழும்படிசெய்து துர்க்கந்தத்தை விளைவித்துக் கொள்ளக்கூடாது.

கிணறு.

அருகில் சுத்தமான நதி தடாகம் முதலியவைகள் இல்லாத வஸ்தியில், அவசியம் முற்கூறியபடி கிணறு இருக்கவேண்டும். ஆழத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் உள்ள கேணி உத்தமம். மேல்ஊற்றுக் கிணற்றுநீர் உதவாது. ஆறு குளங்களுக்குஅருகில் சுத்தமான பூமியில் கிணறு வெட்டினுல் சுத்தஜலம் கிடைக்கும். அது இன்னும் மிக உத்தமம். ஆற்றுநீர் பூமிக்குள்ளே ஊறிச் செல்வதினுல், தண்ணீர் சுத்தமாயிருக்கும். சூரியக்கிரணம் படக் கூடிய விசாலமான கிணறுயிருப்பது நன்மை. கிணற்றுச்சுற்றுப் பக்கத்திலுள்ள ஜலம் நிற்காமல், சாளரம்கட்டி தூரத்தில்போய் விழும்படி செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்யாதவரையில் ஷ ஜலம் நிலத்தில்சுவறி, கிணற்று ஜலத்தோடுகலந்து நல்லஜலத்தையும் கெடுதியாகச் செய்துவிடுகிறது. கிணற்றுக்கு ஓரத்தில் ஸ்னுனம் செய்வதாலும், பாத்திரம் கழுவுவதாலும், அவ்வழுக்குஜலங்கள் அவ்விடம் தங்காமல் அப்பால் செல்லும்படி, அப்பொழுதே சுத்தம் செய்யவேண்டும். கிணற்றுக்குநேரே மரம் சாயும்படி விடக்கூடாது. அதன் இலை, சருகுகள் கிணற்றில்விழாமலும், காகம் முதலிய பட்சிகளின் எச்சம் விழாமலும், கெட்டபதார்த்தங்களைக் கொண்டுவந்து போடாமலும், ஜலத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டும். கிணற்றைச்சுற்றி தளவரிசை, கைபிடிச்சுவர் இருக்கவேண்டும். தளவரிசை, கைப்பிடிச்சுவர் இல்லாவிட்டால் கிணற்றைச் சுற்றிவிழுகிற நீர் கேணிக்குள் பிரவேசிக்கும். குடிநீருக்கு உதவும் கிணற்றருகில் ஸ்னுனத்துக்காவது, வஸ்திரம் பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்வதற்காவது இடங்கொடுக்கலாகாது. சுத்தமான கயிறுகளையும், பாத்திரங்களையும் கொண்டு தண்ணீர் இறைக்கவேண்டும். கயிற்றுக்குப்பதிலாக இரும்புச்சங்கிலி உருளையோடு உபயோகப்படுத்திக்கொள்வது மிகவும் நன்மை. கிணற்றை வருஷம் ஒருமுறை தூறெடுக்கவேண்டும். கிணற்றுக்குச் சமீபத்தில் கக்கூஸ், குப்பை முதலிய அசுத்தங்கள் இருக்கக்கூடாது.

நெருங்கிய துர்க்கந்தங்களைத் தண்ணீர் இலேசாக உறிஞ்சிக்கொண்டு நமக்குத் தீங்கை விளைவிக்கும். நம்முடைய பிராணனைச்சாக்கிரதையாகக் காப்பாற்றிக்கொள்வதுபோல, நம்பிராணனுக்கு ஆதாரமாகிய ஜலத்தை மேல்கூறிய சுகாதார விதிப்படி பாதுகாத்து அருந்துவது நோயில்லாமல் வாழ்வதற்கு ஓர் ஒப்பற்ற வழியாகும்.

காலையில் நித்திரையை விட்டெழுதல்.

இவ்வகை சுகாதாரங்களோடு அமைக்கப்பெற்ற மனையிலிருக்கும் புருஷன், அந்தகாரமாகிய சுழுத்தியைவிட்டு அருண உதயத்துக்கு முன் எழுந்திருக்கவேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் அப்பியாசம் மிகவும் நல்லது. அவ்விதம் உதயகாலத்தில் நித்திரை நீங்கி விழிப்பது பிராணசக்தமாகிய சுத்தாகாயத்தினுல் சப்ததாதுகளைச் சரிவரநடத்தி, கருவிகரணுதிகளின் அயர்வை நீக்கி, வன்மையையுண்டாக்கி, மலஜலங்களைச் சுகமாய்ப்பிரித்து,இராஜகருவியாகியமூளைக்குத்தெளிவைக்கொடுத்துமனசுக்கு உற்சாகத்தைத் தந்து, அறிவை விருத்திசெய்து, ஆரோக்கியமான சரீரசுகத்தைக்கொடுக்கும். ஆனது பற்றியே, ஔவைப் பிராட்டியாரும் "வைகறைத்துயிலெழு" என்றார். இதுபோலவே மேல்நாட்டார்களின் முதுமொழியொன்றுண்டு. "Early to bed, early to rise makes a man healthy, wealthy and wise."

அதாவது நித்திரைக்கு சீக்கிரம் சென்று நித்திரையை விட்டு சீக்கிரம் எழும்பும் வழக்கமானது, சுகத்துக்கும், செல்வத்துக்கும், ஞானத்துக்கும், காரணமாகின்றதென கூறியிருக்கின்றனர். ஆகையால் அதிகாலையில் எழுந்து தேகாப்பியாசம், வித்தியாப்பியாசம் மனனம், தியானம் முதலிய பலவித கர்மங்களைநடத்தினுல், சோர்வின்றி உற்சாகமாக அதனதன் நற்பலனைப் பெறலாம், தெய்வப்புலமை திருவள்ளுவநாயனுரும்:—

"மடியுளான் மாமுகடி யென்ப மடியிலான்"
"றாளுளா டாமரையி னுள்"

சுருசுருப்பில்லாத சோம்பேறியிடத்தே மூதேவி குடியிருப்பாளென்றும், முயற்சியும் உற்சாகமும் உடையவரிடத்தே சீதேவி வாசம் செய்வாளென்றும் கூறியிருக்கின்றனர். மனிதன் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கு முன் சரிவர நித்திரையைப்போக்கி மல்லாந்து படுத்து கால் கைகளை சரிவர நீட்டிச் சோம்பலை அகற்றி நித்திரையாகிய மரணத்திலிருந்து விடுபட்டு, விழிப்பாகிய பிறப்பை அடைந்திருக்கிறேமெனக் கருதி, யாதொருகுறைவின்றிப் பூரணசுகத்தைத் தந்தருளும்படி தனது இஷ்டதெய்வத்தைத் தியானித்து, மன உற்சாகத்துடன் எழுந்திருக்கவேண்டும்.

மலஜலக்கழிவு.

அவ்விதமெழுந்து மெதுவாகக் கொஞ்சதூரம் நடந்துபோய் அசுத்தமில்லாத இடத்தில் உட்கார்ந்து இரண்டு கரங்களையும் வயிறு துடை இவைகளில் சார்ந்திருக்கும்படியாக வைத்துக்கொண்டு, மலஜலம் பிரியவேண்டிய பகுதியில் மனதை ஊன்றி மலஜலத்தைப் பிரிக்கவேண்டும். ஓர்சமயம் மலஜலம் பிரிவுபட கொஞ்சம் தடைபடுமானால் வயிற்றின் சார்பாகச்சேர்த்து வைத்திருக்கிற கைகளைத் தேய்ப்பார்களானாலும், நெற்றியையாவது, புருவத்தையாவது, பிடரியையாவது கைவிரல்களால்பிடித்து அசைப்பார்களானாலும், மலஜலம் சரிவரப்பிரிந்து சுகத்தைக்கொடுக்கும். அப்பியாசிகளாகிய அறிவுள்ளோர்கள் மட்டும், பின்மூளையை கவனிப்பார்களானால், சரிவரக் கவனித்த அந்த நிமிஷமே மலஜலம் சுகமாகப்பிரிந்து, மனசுக்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும். இதிலிருந்தும் புத்திமான்கள் மூலம் இன்னதென்றும், மூலாதாரம் இன்னதென்றும் உணரஏதுவாகும். ஆகாரம் மனிதனுக்கு எவ்வளவு பிரதானமோ, மலஜலப்பிரிவும் மனிதனுக்கு அவ்வளவு பிரதானமாயுள்ளது. ஆகையால் எந்தவேளையில் மலஜலம்பிரிய ஆரம்பிக்கிறதோ, அந்தச் சமயத்தில் அதைத் தடைசெய்யாமல் பிரித்துக்கொள்ளவேண்டும். என்றாலும், காலை மாலையில் சரிவரப்பழகி, மலத்தைப் பிரித்துக்கொள்வது தான் மிக உத்தமம். மலத்தை

யடக்குவோமானால், வாயு அதிகரித்து மலச்சிக்கல்பட்டு அம்மல பந்தத்தால் புழுக்கள் ஏற்பட்டு, பலவித கொடிய நோய்கள் உண்டாவதோடுகூட, முக்கியமாய் மூலரோகத்தை உண்டாக்க ஏதுவாயிருக்கின்றது. அசுத்த ஜலத்தால் சுத்தம் செய்வது ஆசனத்தைப்பற்றிய சிலவியாதிகள் உற்பத்தியாவதற்கு ஆதாரமாயிருப்பதால், சுத்தமான ஜலத்தில் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

திருமூலர்.

காயத்தின் மூலங் கண்ட விதங்கேளு
பாயோத்த தீபனம்பரிந்தே யடக்கினு
மாயை மயக்க மலத்தை யடைக்கினும்
ஓயுற்ற குண்டலிக் குட்புகும் வாயுவே.

தந்தசுத்தி.

தந்தங்களைக் கரைக்கக்கூடிய கல் மண் சாம்பல் கரி முதலியவைகளைக்கொண்டும், இகர்களைப் பேர்த்து இடுக்குகளை உண்டுபண்ணும் குச்சி வேர் முதலியவைகளைக்கொண்டும், பல்துலக்காமல், கெடுதியை உண்டுபண்ணாத பற்பொடிகள் அல்லது ஆலம் விழுது, கருவேற்குச்சி, முதலியவைகளைக்கொண்டு அசுத்தம் போகும்படியாகப் பல்துலக்கி, சுத்தமான ஜலத்தில் கோழை முதலிய அசுத்தங்கள் போகும்படி வாயைச்செவ்வையாகக் கொப்பளித்த பிறகு, உச்சி நெற்றி நேத்திரம் பிடரி கழுத்து மார்பு கைகால் இவைகளைச்சுத்தம்செய்து, ஈரம் நீங்கும்படியாக சுத்தமான துணியினால் துடைத்துக்கொள்ளவேண்டும், அப்படித் துடைத்தபின் காலைக்கடனை முடித்துக்கொண்டு, ஆதுலர்க்குசாலை முதல் கன்னிகாதானம் ஈறுகச்சொல்லப்பட்ட 32 அறங்களை தன்தன் சத்திக்குத் தக்கபடி செய்யவேண்டும்.

"அறஞ்செய விரும்பு."

32-அறங்களின் விவரம்.

(1) ஏழைகள் குடியிருக்க வீடுகள் கட்டிக்கொடுத்தல்
(2) படிப்பவர்களுக்கு அன்னமிடுதல்

(3) சைவ மாதியாகச் சொல்லப்பட்ட அறுவகைச்சமயத் தாருக்கும் உணவு கொடுத்தல்
(4) பசுக்களைத்தீனி போட்டு வளர்த்தல்
(5) குறைநோயாளற்கு ஆகாரமிடுதல்
(6) ஏழைகளுக்குப் பிச்சையிடுதல்
(7) யாத்திரைக்காரர்களுக்கு உணவு கொடுத்தல்
(8) திக்கற்றவர்களுக்கு அன்னங்கொடுத்தல்
(9) பிள்ளை பெறுவோர்க்கு உதவிசெய்தல்
(10) அனுதிக் குழந்தைகளைப் போஷித்தல்
(11) பிள்ளைகளுக்குப் பால் கொடுத்தல
(12) அநாதப்பிரேதங்களை தகனஞ்செய்தல் அல்லது புதைத்தல்
(13) திக்கற்றவர்களுக்கு வஸ்திரங்கொடுத்தல்
(14) தாம்பூலத்துக்கு சுண்ணும்பு கொடுத்தல்
(15) நோயாளர்களுக்கு மருந்து கொடுத்தல்
(16) ஏழைகளின் வஸ்திரங்களை வெளுக்கக் கூலிகொடுத்தல்
(17) தரும க்ஷவரம் செய்யும்படி கூலி கொடுத்தல்
(18) முகம் பார்க்கக் கண்ணுடி கொடுத்தல்
(19) ஏழைப்பெண்களுக்கு காதோலைச்சுருள் கொடுத்தல்
(20) கண் நோய்களுக்கு மாத்திரை அல்லது மைகொடுத்தல்
(21) ஏழைகளுக்கு எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்னுனம்செய்ய எண்ணெய் கொடுத்தல்
(22) புருஷர்களுக்கு கலியாணம் செய்வித்தல்
(23) ஏழைகளுக்கு ஏற்படும் துயரத்தை நீக்குதல்
(24) வழிப்போக்கர்களுக்கு உண்டாகும் தாகத்தை சாந்தி செய்ய நீர்மோர், பானகம், சுத்தஜலம் கொடுப்பதற்கு பந்தல் அமைத்தல்
(25) யாத்திரைக்காரர்கள் தங்குவதற்கு சத்திரம் கட்டல்
(26) ரஸ்தாக்கள் தடாகம் குளங்கள் உண்டாக்குதல்
(27) வழிப்போக்கர் தங்குவதற்கு தோப்புகள் ஏற்படுத்தல்
(28) கால் நடைகள் உடம்பைத்தேய்த்துக்கொள்ள கற்கள் அல்லது மரங்கள் நட்டுவைத்தல்
(29) கால் நடைப்பிராணிகளைப் போஷித்தல்

(30) பசுக்களுக்கு காளைகளைப் பொலியக் கொடுத்தல்
(31) பொருள் கொடுத்துப் பிராணனைக்காத்தல்
(32) கன்னிகைகளை விவாகம் செய்துகொடுத்தல்.

மேற்கூறியபடி தருமத்தை 32 விதங்களாக முன்னோர்கள் வகுத்திருந்த போதிலும், "பாத்திரமறிந்து பிச்சையிடு" என்னும் பழமொழிக்கிணங்க யாதொரு தொழிலும் செய்ய சக்தியற்ற கூன். குருடு, செவிடு, நொண்டி, முடவர்களுக்கும், ஏழை பரதேசிகளுக்கும், ஏழைகளுக்காக ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிற கல்வி, கைத்தொழில், வைத்தியசாலை முதலியவைகளுக்கும், பேதம் பாராட்டாமல் உதவி செய்து, ஆதரிப்பது சிறந்த தருமம். இதுதவிர தன்னையும், தனது தாய்தந்தையர்களையும், சகோதர சகோதரிகளையும், மனைவி புத்திர பௌத்திர பந்து மித்திராதிகளையும், பாதுகாப்பது தருமம். பிறருக்கு தீங்கு நினையாமல் சர்வப்பிராணிகளையும் தன்னுயிர்போல பாவித்து இருத்தலே மேலான தருமமாம். இத்தருமத்தால் புகழும், புகழால் மேன்மையும், மேன்மையால் திருவருளும் உண்டாதல் பற்றியே, திருக்குறளும்,

அன்றறிவா மென்னா தறஞ்செய்க மற்றது
பொன்றுங்காற் பொன்றாத் துணை

என்றும் உரைத்துப் போவதாயிற்று. அதன்பொருள் ஒருவன் தருமத்தைத் தவறாது செய்யக்கடவன். அங்ஙனம் செய்வானாயின், அது சரீரத்தை விட்டு உயிர் நீங்குங்காலத்தில், அவ்வுயிர்க்கு அழியாத துணையாகும் தன்மையது. ஆனால் இன்னொரு தருமமுமுண்டு. அஃதென்ன வெனில்?

அவிரோதவுந்தியார்.

தாங்கு பற்றற்ற சகலத்தியாகத்தி
னோங்கு தருமமே துந்தீபற
உள்ளது வீட்டிற்கஃ துந்தீபற,

தனது உடல்பொருளாவி மூன்றையும் எல்லாம்வல்ல இறைவனிடத்தில், உள்ளபடியே ஒப்புவித்து சர்வசங்க பரித்தியாகம் செய்

திருப்பதே எல்லாத் தருமங்களிலும் மிகச் சிறந்தது. இத்தருமம் கைவரப்பெற்றவர்க்கே, மோக்ஷ சாம்பிராட்சியம் கிடைக்குமென்பது பெரியோர்களுடைய துணிபு.

ஸ்நானம்.

பிறகு சற்று அமைதி நிலையில் இருந்து சுத்தமான ஆறின இளவெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்துகொள்வது உத்தமம். வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்ய சவுகரியமில்லாத காலத்தில் ஓடுகிற ஆற்றுஜலத்தில் அல்லது ஊற்றுஜலத்தில் அல்லது பரிசுத்தமான ஓடை, ஏரி தடாக ஜலத்தில் அல்லது சந்திர சூரிய கிரணங்கள் உலாவும்படியான கிணற்று ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து, உலர்ந்த வஸ்திரத்தால் ஈரமில்லாமல் செவ்வையாகத்துடைத்து, காய்ந்த சுத்தமான வஸ்திரத்தைத் தரித்துக்கொண்டு, பரிசுத்தமான ஆசனத்தில் அவரவர்களுக்குரிய சின்னங்களோடு இஷ்டதெய்வங்களைத் தியானித்து ஜெபதப முதலியவைகளை முடித்துக்கொண்டு ஆகாரம் அருந்தவேண்டும்.

ஸ்நானத்துக்குப் பிராதக்காலமே உத்தமம், காலையில் வேலைத் தொந்தரவுடையவர்கள் மத்தியானத்திலும் ஸ்நானம் செய்யலாம். ஸ்நானம் செய்யக்கூடாத நோயாளர்கள் சுத்தமான வஸ்திரத்தை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டு சரீரத்தைத் துவட்டிக்கொள்வது உத்தமம். ஈரத்துணியால் துடைக்கக்கூடாத கடுமை நோயாளர்கள் சுத்தமான உலர்ந்த வஸ்திரத்தால் சரீரத்தைத்துடைத்து முன்கட்டியிருந்த ஆடையை நீக்கிச் சுத்தமான வஸ்திரத்தைத் தரித்துக்கொள்ளவேண்டும். சுவானுபவ மூர்த்திகள் மூன்று காலமும் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

கவி.

வேர்த்தால் குளித்து பசித்தால் போசித்து விழிதுயின்று
பார்த்தா லுலகத்தவர் போலிருப்பர் பற்றற்றவரே.

எண்ணெய் ஸ்நானம்.

மரத்தினால் செய்யப்பட்ட தூண் முதலிய வகைகள் கெடாமலிருப்பதற்கு வார்னிஸ் பூசி வருவதைப்போல, மூளைக்கொ

திப்பு எருமலும், நேத்திரப்பிரகாசம் குறையாமலும், தோல் முதலியவைகள் வறட்சியடையாமலும் இருப்பதற்கு எண்ணெய் ஸ்நானமே முக்கியமானது. "சனிநீராடு" என்னும் ஔவைப் பிராட்டியின் திருவாக்குக்கிணங்க, உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் வாரம் இருமுறை அல்லது ஒருமுறையாவது எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்துகொள்வது உத்தமம். இந்தியாவில் சிலவிடங்களில் நல்லெண்ணெயையும், சிலவிடங்களில் விளக்கெண்ணெயையும் அதாவது ஆமணக்கெண்ணெயையும், சிலவிடங்களில் வேப்பெண்ணெயையும், சிலவிடங்களில் தேங்காயெண்ணெயையும் சிலவிடங்களில் வாதுமை எண்ணெயையும், சிலவிடங்களில் பசுவின் நெய்யையும், அந்தந்த பூமிசாரத்தின் சீதோஷ்ணத்திற்குத்தக்கபடி தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துவருகிறார்கள். ஆகையால் எந்தந்த தேசத்திற்கும், எந்தந்த தேகத்திற்கும், எந்தந்த எண்ணெய் ஒற்றுமையாகவிருக்கிறதோ, அந்தந்த எண்ணெயைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துவர தேகத்துக்கு ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும். ஆனால் சாஸ்திரபண்டிதர்களால் தயார்செய்யப்பட்ட உத்தமமான தைலத்தை வாங்கி, ஸ்நானஞ்செய்துவருவதால் அம்மை, பிளேக் முதலிய தொத்து நோய்கள் வராமல் தடுத்து, மூளைக்குக் குளிர்ச்சியையும், ரோமங்களுக்கு செழுமையையும், நேத்திரங்களுக்குப் பிரகாசத்தையும், தோல், சதை, நரம்பு, முதலியவைகளுக்கு வன்மையையும், சரீரத்திற்கு பரிமளத்தையும், பளபளப்பான அழகையும், மனதிற்கு ஆனந்தத்தையும் கொடுக்கும்.

கோடைகாலத்தில் அருண உதயத்திலும், மற்றயக்காலத்தில் 10-மணிக்குள்ளும், எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்துகொள்வது உத்தமம்.

வேண்டிய எண்ணெயை எடுத்து சிரசுமுதல் பாதம்வரையில் சூடு கிளம்பாமல் தேய்த்து, கால்மணி அல்லது அரைமணி நேரம் ஊரவைத்துப்பிறகு அரைப்பு, சிகைக்காய், பச்சைப்பயறு, துவரம்பருப்பு அல்லது உசிலம்பொடி இவைகளில் ஒன்றை சவுகரியத்துக்குத் தக்கபடி அரைத்துத் தேய்த்துப் பதமான வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்து சுத்தமான வஸ்திரத்தால் துடைத்துக்

கொள்ளவேண்டும். ஆனால், நோயுடையவர்களைக்கொண்டு எண்ணெய்த் தேய்த்துக்கொள்ளக்கூடாது.

ஓர்சமயம் எண்ணெய் கிடைக்காவிட்டால் ஐந்து மிளகையும், முப்பத்திரண்டு சீரகத்தையும், பசுவின்பால் விட்டரைத்து, ஒரு சேர் பசும்பாலில் கரைத்துக் கொதிக்க வைத்துத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது நன்மை: புத்தியும் தீட்சணியமடையும்.

யோகஞானப் பழக்கமுடையவர்கள் பஞ்சகற்பம் அஃதாவது மிளகு, கஸ்தூரிமஞ்சல், நெல்லிமுள்ளி, கடுக்காய்த்தோல், வேப்பம் வித்து இவைகளை சமனிடையாக எடுத்து, ஆவின்பால் விட்டரைத்து மேற்படி பாலிற் கரைத்துக் கொதிக்கவைத்துத் தேய்த்துக்கொண்டு ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்து ஆறின இளவெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது வழக்கம். இதனால் அறிவு விருத்தியும், தேககாந்தியுமுண்டாகும்.

முக்கூட்டுநெய் சேர்க்கும் விதி. நோயாளர்கள் ஒளஷதம் சாப்படுங்காலத்தில் தேகக் கூறுபாட்டிற்குத் தக்கவாறு அடியில்கண்ட விவரப்படி முக்கூட்டு எண்ணெய் தயார்செய்து ஸ்நானம் செய்வது உசிதம். அஃதாவது :—

வாததேகிகளுக்கு. எள்ளெண்ணெய் இரண்டு பங்கு, நெய் ஒரு பங்கு, ஆமணக்கெண்ணெய் மூன்று பங்கு.

பித்த தேகிகளுக்கு. எள்ளெண்ணெய் ஒரு பங்கு, நெய் மூன்று பங்கு, ஆமணக்கெண்ணெய் இரண்டு பங்கு,

கப தேகிகளுக்கு. எள்ளெண்ணெய் மூன்று பங்கு, நெய் இரண்டு பங்கு, ஆமணக்கெண்ணெய் ஒரு பங்கு,

மேல் குறிப்பிட்டவண்ணம் முக்கூட்டு எண்ணெய் சேர்த்து, சற்றுச் சுடவைத்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

எள்ளேண்ணெயின் குணம், கண் நோய், செவி நோய், தேக அழலை இவைகளைப்போக்கி, மூளைக்கும், கண்களுக்கும்

குளிர்ச்சியையும், தேக காந்தியையும், போக விருப்பத்தையும் உண்டாக்கும்.

ஆமணக்கெண்ணெயின் குணம். தேக வெதும்பல், தேக வறட்சை, மருந்துகளின் உஷ்ணம் இவைகளை நீக்கித் தாயைப் போல் வளர்க்கும்.

வேப்பெண்ணெயின் குணம். வாதம், வலிப்பு, இசுவு; சுரம். ஜன்னி, நரம்பின் தளர்ச்சி, கை கால்த்துவளே, தேக சில்லிப்பு இவைகளை நிவர்த்திசெய்யும். ஆனல், பித்தத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும்.

தேங்காயெண்ணெயின் குணம். தீச்சுட்ட புண், படர்தாமரை, தலைப்பொடுகு, சிரங்கும் போம். தலைமயிர் செழுமையாக வளரும். பித்தமிகுதியுண்டாம்.

பசு நெய்யின் குணம். தேக வறட்சை, தேகக்காந்தல், சொறிப்படை, நமச்சல், மூளைக்கொதிப்பு, பித்தம் இவைகளை நிவர்த்தி செய்து, நேத்திரப்பிரகாசத்தையும், சரீரத்துக்கு அழகையும் உண்டாக்கும்.

வாதுமை நெய்யின் குணம். பலவகை உஷ்ணத்தையும், கபத்தையும் கண்டிக்கும். விந்துவை இரட்சிக்கும். நேத்திரப் பிரகாசத்தைக்கொடுக்கும்.

இன்னும் சிலவிடங்களில் புன்னை, புங்கு, இலுப்பை, நீரடிமுத்து முதலிய வித்துகளின் எண்ணெய்களைத் தேகத்துக்கும் நோய்க்கும் தக்கபடி, உபயோகப்படுத்தி சுகமடைந்துவருகிறார்கள்.

எப்போதும் சரீர முயற்சியால் சரீரம் களைத்து வேர்வையோடிருக்கும்பொழுதும், போஜனம் செய்தவுடனும் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யலாகாது.

சாஸ்திரோக்தமாய் தயார் செய்யப்பட்ட தைலத்தை ஸ்நானம் செய்யும் தினத்தில் புளி, தயிர், பால் முதலியவைகளை

நீக்கி வைப்பதோடு தேக சிரமமடையக்கூடிய வேலைகளும், ஸ்திரீ சம்போகமும் கூடாது. புளி நீக்குவது கஷ்டமாயிருந்தால் பழம்புளி அரைப்புளி சேர்த்துக்கொள்ளலாம். நோய் உள்ள காலங்களில், வைத்தியர் அனுமதிகொண்டு அவர் சொல்லுகிற நியமப்படி ஸ்நானம் செய்துகொள்வது உத்தமம்.

க்ஷ வ ர ம்.

வாரத்துக்கு ஒரு தடவையாயினும், அல்லது இரண்டு வாரத்துக்கு ஒரு தடவையாயினும் க்ஷவரம் செய்துகொண்டு இளவெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தல் வேண்டும். க்ஷவரஞ் செய்துக்கொள்வதால், மீறின உஷ்ணம் விலகி அழகையும், ஆனந்தத்தையும் உண்டாக்கும்.

பசியும், அதற்குத்தக்க ஆகாரமும்.

கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்ட நமது சரீரத்துக்கு ஆதாரமாகிய ஜாடராக்னி தீட்சணியமாய் நின்று சொலிக்கவும், சப்த தாதுக்கள் சரிவர இருக்கவும், சத்துவகுணம் மிகுந்தும், இரசோதமோகுணங்கள் குறைந்தும், வாத, பித்த, கபங்கள் அதனதன் அளவாய் தத்தம் நிலையில் நிற்கவும். அதற்குத்தக்க நல்ல ஆகாரங்களையே நாம் உட்கொள்ளவேண்டும். ஜாடராக்னி அல்லது பசியானது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை இப்புத்தகத்தின் 33, 34-வது பக்கங்களில் கண்டபடி ஜீரணமாக்கி, அதன் அன்ன சாரமானது இரச தாதுவாகவும், பின் இரத்த தாதுவாகவும், பின் மாம்ச தாதுவாகவும், பின் மேதோ தாதுவாகவும், பின் அஸ்தி தாதுவாகவும், பின் மச்சை தாதுவாகவும், பின் சுக்கில தாதுவாகவும் படிப்படியாகச் சென்று முடிவில் சரீரத்துக்குக் குன்றாத வன்மையைக் கொடுக்கின்றது. ஆகையால், நமது சரீரத்தை உண்டுபண்ணி இரட்சிக்க சப்த தாதுக்கள் முக்கிய ஆதாரமாயிருக்கின்றன. கருப்பத்திலிருக்கும்போது தாயுண்ட அன்னசாரத்தாலும், பூமியில் தோன்றிய

பிறகு அன்னசாரமாகிய தாய்ப்பாலினாலும், பிறகு அன்ன முதலியவைகளாலும் விருத்தியடைந்து பருத்து, ஜீவித்து அந்நியமக் குறைவால் மரித்துப்போகிற மனிதஸ்தூலதேகம் அன்னமயமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இதை அனுசரித்தே ஆன்றோர்கள்,

(1) அன்னத்தாலாய வுடம்பின் பயனாவ் தெல்லா
முன்னோனைக் காட்டிவிடும்.

(2) அன்னம் பிறந்தது அனைத்தும் வித்தினில்.

(3) அன்ன மயம் பிராண மயம்.

என்றும் கூறியிருக்கின்றனர். மனிதர்களுடைய தேகத்தில் உட்கொள்ளும் உணவின்வழியாக உற்பத்தியும், மாறுதலும், தேய்வும், கழிவும் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆனால், சர்வ ஜீவதயாபரன் மனிதர்களுக்குப் பசியென்னும் நோயை உற்பத்தி செய்து, தேக இரட்சணை செய்துவருகிறார். இதை அனுசரித்தே திருஞ்ஞானசம்பந்தசுவாமிகள்,

"பாழ்போவது பிறவிக்கடல் பசிநோய் செய்தபரிதா."

என்றும் கூறியிருக்கின்றனர். ஆகையால், பசியைத் தடுப்பது மிகக் கஷ்டம். அப்பசியைப் பொருத்துக்கொண்டிருக்கும் தன்மையினால், ஜாடராக்னி மேலெழுந்து இருதயம், மூளை முதலிய வகைகளையும், சப்த தாதுக்களையும் சீர்கெடச் செய்து, குன்மரோகம் முதலிய கொடிய நோய்களை உண்டாக்கிப் பலகீனப்படுத்தி, நமனுக்கு ஆளாக்கிவிடுமென்பதை அறியவேண்டியது.

பசிநோய் வந்தகாலத்தில் எத்தொழிலும் செய்யமுடியாது. இதைக்கொண்டே,

(1) மானங் குலங்கல்வி வண்மை யறிவுடைமை
தானந் தவமுயற்சி தாளாண்மை—தேனின்
கசிவந்த சொல்லியர்மேற் காமுறுதல் பத்தும்
பசி வந்திடப் பறந்து போம்,

(2) ஒருநா ளுணவை யொழியென்றா லொழியா
யிருநாளைக் கேலென்றா லேலா—யொருநாளு
மென்னோ வறியா யிடும்பைகூ ரென்வயிறே
யுன்னோடு வாழ்த லரிது.

என்றும் ஔவைபிராட்டியார் கூறியிருக்கின்றனர். பசி வந்த காலத்தில், பசியின் கொடுமை தாங்காத தன்மையினால் நாவின் ருசியைக் கருதாது கிடைத்த ஆகாரங்களை உண்பதை உலக அனுபவத்தில் காண்கிறோமல்லவா? இதை அனுசரித்தே தருமப்பிரபுக்கள் அநேகவிடங்களில் அன்னசத்திரம் கட்டுவித்து, ஜாதி மதம் பாராட்டாமல் ஏழைப் பரதேசிகளுக்கு ஆகாரம் போட்டுவருகிறார்கள், பசியென்பது எல்லோருக்கும் பொதுவே. இப்பசியை எவ்விதத்திலும் அன்னம் முதலியவைகள் கொடுத்துத் தணிக்கவேண்டுமென, இராமலிங்கசுவாமிகளும் மிக உருக்கத்தோடு கூறியிருக்கின்றனர்.

சில மனிதர்களுக்குச் சகல போக போக்கியங்களிருந்தும் பசி ஒன்றுமட்டும் இல்லாவிடில் அவைகளை அனுபவிக்க ஏதுவில்லாமல் கவலையுற்று வாடுகிறார்கள்.

அன்னசத்திரத்தைக் கட்டி அன்னம் போடுவதோடுகூட, ஜீவகாருண்யம் நிறைந்த தருமப் பிரபுக்கள் ஜனங்கள் சூழ்ந்த பிரதானவிடங்களில், தரும வைத்தியசாலை ஏற்படுத்தித் தக்க ஔஷதங்களையும், தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரையும் அதில் வைத்து, ஜனங்களின் நோயை நிவர்த்தியாக்கி மனமகிழ்ச்சியடையச்செய்து புண்ணியத்தையும் புகழையும் கைக்கொள்வதே முக்கியமான தருமமென அறிஞர்களறிவார்கள்.

நாம் சாப்பிடும் உணவின் அளவு இவ்வளவெனத் திட்டமாகச்சொல்லமுடியாது. அவரவர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் அளவு அவரவர்கள் சரீரத்தின் ஜீரணசக்திக்கும் தொழிலுக்கும் ஏற்றதாக இருக்கின்றது. நாம் சாப்பிடும்காலத்தில் இவ்வளவே போதுமென்றுத் தோன்றுகிற உணர்ச்சியின் அளவுக்கே உண்

பது நலம். அளவுக்கு மீறி உண்டால் அமிர்தமும் விஷமே யாகும். தேகத்துக்கு ஒற்றுமையான ஆகாரத்தை மிதமாக உண்பதினால் நீடித்த ஆயுளையடைந்து சுகஜீவியாய் வாழலாம்.

இக்கொடிய பசி நோயை யோகாப்பியாச மூர்த்திகளால், அன்னம் முதலியவைகள் அருந்தாமல் தடைசெய்துகொள்ளலாமே தவிர, மற்ற எவர்களாலும் முடியாதென்பது சர்வஜன சம்மதமாம்.

சமயலறையும், சமயல் செய்பவர்களின் லெட்சணமும்.

நான் 71, 72-வது பக்கங்களில் கூறப்பட்டிருக்கும் விதிப்படி சமயலறை இருக்கவேண்டும். அதில் சமயல் செய்பவர்கள் உண்பவர்களின் க்ஷேம லாபத்தைக் கோருகிறவர்களாயும், அருவெருக்கத்தக்க மேக ஊறல், கிரந்தி, கண்டமாலை, யானைக்கால், குஷ்டம், க்ஷயம் முதலியநோய்கள் இல்லாதவர்களாயும், பஞ்சமா பாதகமில்லாதவர்களாயும் இருத்தல் வேண்டும். சமயல் செய்பவர்கள் அனேகமாய் பெண்களே சமைத்து தங்கள், தங்கள் கணவருக்கும், குழந்தைகளுக்கும், பெரியோர்களுக்கும் பரிமாறி வருதல் யாவருக்கும் அனுபவத்திலுள்ளதே. சமயல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் காலையிலெழுந்துப் பாகசாலைக்குறிய வேலைகளை முடித்து, அதாவது அடுப்பு முதலியவைகளை மெழுகிப் பாத்திரங்கள் முதலியவைகளைச் சுத்தம் செய்து முடித்துக்கொண்டு, அன்றயதினம் தயார் செய்யப்போகும் பதார்த்தங்களுக்கு வேண்டிய அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி, காய்கறி முதலிய சாமான்களை எடுத்து வைத்துவிட்டு, பிறகு ஸ்நானம் செய்துகொண்டு உலர்ந்த வஸ்திரத்தைத்தரித்து, தனக்குறியச் சின்னங்களோடு இஷ்ட தெய்வத்தைத் தியானித்து, அமைதியான உச்சாகத்துடன் சமயல் வேலை ஆரம்பிக்கவேண்டும். சமயல் செய்பவர்கள் ஓர்சமயம் ஸ்நானம் செய்யத்தோதுப்படாவிட்டால், பழய வஸ்திரத்தைக் களைந்துவிட்டு, துவைத்து உலர்த்திய வஸ்திரத்தைத் தரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பாத்திரம். பாகம் செய்வதற்கு களிம்பு, அழுக்கு, கருப்பு முதலியவைகள் இல்லாத சுத்தமான பாத்திரத்தையே உபயோகிக்கவேண்டும். உறைப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்யவேண்டுமாஞல் மண் பாத்திரம் அல்லது கற்சட்டிகளே முக்கியமானது. செம்புப் பித்தளைப் பாத்திரங்களை உபயோகித்துத் தயார் செய்தப் பதார்த்தங்களை உண்பதிஞல், நாளடைவில் களிம்பின் தோஷத்தால் பலவித நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

காய்கறிகள். சமயலுக்குக் காய்கறிகளை அரிவதற்குமுன் செவ்வையாகக் கழுவித் துடைத்துப் பிறகு நறுக்கவேண்டும். வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், புடலங்காய் முதலிய காய்களில் புழுக்கள் உண்டு. அப்படிப்பட்டவைகளைச் செவ்வையாய்ப் பார்த்து நறுக்கவேண்டும். நறுக்கியபின் அதன் உட்பாகத்திலும் புழு முதலியவைகள் இல்லாமல் செவ்வையாகக் கவனிக்கவேண்டும். அறைக்கீரை, முளைக்கீரை முதலிய கீரைகளில் புழுக்கள் இருப்பதுண்டு. அப்புழுக்கள் இலையின் பின்பாக நரம்புகளில் இலையின் வர்ணத்தைப்போல இருக்குமாகையால், அப்படிப்பட்டக் கீரைகளைச் செவ்வையாகப் பார்த்து உபயோகிக்கவேண்டும், கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வாழைத்தண்டு முதலிய துவர்ப்பான காய்கறிகள் இரும்புக்கத்திப் பட்டமாத்திரத்தில் கருத்துப்போகிறபடியால், அருத்தவுடன் சுத்தஜலமுள்ள பாத்திரத்திற்போட்டுச் செவ்வையாகக் கழுவி ஜலத்தை இருத்துவிட்டுப் பிறகுச் சமைக்கவேண்டும்.

சமையலுக்கு அடுப்பு மூட்டி உலைநீர் வைப்பதற்குமுன், அன்று தயார் செய்யக் கருதியிருக்கும், கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகளுக்கு வேண்டிய மிளகு, மிளகாய், மல்லி, வெந்தயம் முதலியவைகள் வருப்பதாயிருந்தால், அவைகளை வருத்துக்கொண்டு, பின்பு உலைநீர் வைக்கவேண்டும். இவ்வுலைநீர்க் காய்ந்து அரிசி, பருப்பு வேகும்வரையில், காய்கரிகள் நறுக்கல்; மிளகாய் முதலியவைகள் அரைத்தல், புளிக்கரைத்தலாகிய காரி

ய்ங்களைச்செய்து சித்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். சாம்பார், குழம்பு முதலியவைகளுக்கு பாகசாஸ்திர விதிப்படி மிளகாய், கொத்தமல்லி, மிளகு முதலிய சாமான்களை வறுத்து, இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொள்வது மிக்க நலம். அன்னத்தை முதலில் சமயல் செய்துவிட்டு, பதார்த்தங்களைப்பிந்தி தயார்செய்வதினால், சாதமாறி ஜலம்கோர்த்துக் கெட்டுப்போகிறபடியால், பதார்த்தவகைகளையும், அன்னத்தையும் வரிசைக்கிரமமாகச் சமயல்செய்து, சுடுகையுடன் பரிமாறவேண்டும். சமயல் செய்பவர்கள் புத்திசாலிகளாக அவசியம் இருத்தல்வேண்டும். சமயல் செய்வது சாதாரணமானதல்ல. அதிலும் பரிமாறுகிறவர்கள் இன்னும் மிக்க புத்திசாலிகளாய் இருக்கவேண்டும். சமயல் செய்பக்கூடியவர்கள் தலைமயிரைத் தொட்டாலும், மூக்கைச்சிந்தினாலும், அசுத்தமான பதார்த்தங்களை எடுத்தாலும், உடனுக்குடன் சுத்தஜலத்தால் கையைச்சுத்தம் செய்துகொண்டு சமயலறையில் வைத்திருக்கும் சுத்தமான துவாலையால் கையைத் துடைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அணிந்திருக்கும் வஸ்திரத்தில் கைதுடைத்துக்கொள்ளலாகாது. சமயலறையில் கை துடைக்கும் துணியும் ஜலம் வடிகட்டும் துணியும் தனித்தனி இருக்கவேண்டும். அதை அடிக்கடி துவைத்து, ஒன்றுக்கு இரண்டாக உலர்த்தி வைத்துக்கொள்வது நலம்.

காலை ஆகாரம்.

இஞ்சி, கொத்தமல்லி, நன்னாரி, ஆவாரம்பூ, ரோஜாமொட்டு இவைகளைத் தம்தம் விருப்பத்துக்கும் அனுபவத்துக்கும் தக்கபடி சேர்த்துக்கியாழம் செய்துவடிகட்டி, அத்துடன் காய்ச்சின பசும்பால், சர்க்கரையைக்கூட்டி அருந்தலாம். கோதுமையை வறுத்து உடைத்துக் கஞ்சிசெய்து பசும்பால் கூட்டி சாப்பிடலாம். கேழ்வரகுமாவைப் பால்சேர்த்துக் கஞ்சிரூபமாகத் தயார்செய்து உண்ணலாம். சுத்தம்செய்து காயவைத்த மண் பாத்திரத்தில் சமயல் செய்து, ஆறின அன்னத்தைப் போட்டு, அதில் வடிகட்டின ஆறின

இள வெந்நீரைவிட்டு, முதல்நாள் இரவில் மண் பாத்திரத்தால் மூடிவைத்திருந்த அன்னத்தில் ஊறின அமிர்தத்துக்கு ஒப்பான ஜலத்தை அருந்தலாம். மேல்சொன்னபடி தயார்செய்த பழயதை அனுபவமிருந்து சாப்பிடக்கூடிய விருப்பமுள்ளவர்கள் சாப்பிட்டு, தாகத்துக்கு வெந்நீர் அருந்தவேண்டும். அவ்விதம் வெந்நீர் அருந்தினுல் பழயது சாப்பிடுவதினுல் உண்டாகும் மயக்கம், அசக்தம், சோம்பல் முதலியன நீங்கிச் சுருசுருப்பான ஆரோக்கியம் உண்டாகும். ஆனுல், சுகாதாரத்துக்கு விரோதமான கெட்டுப்போன புளித்த பழய அன்னத்தை அருந்தலாகாது. காலதேச வர்த்தமானத்துக்குத் தக்கபடி எதுஎது எந்தெந்த தேகங்களுக்கு ஒற்றுமையாயிருந்து ஆரோக்கியமான சுகத்தைக் கொடுக்கிறதோ, அந்தந்த ஆகாரத்தையே உபயோகப்படுத்திக்கொள்வது உத்தமம்.

மத்தியான போஜனம்.

கழுவிசுத்தம் செய்துவைத்த மண்பாத்திரத்தில் வடிகட்டின ஜலத்தைவிட்டு அடுப்பிலேற்றி, ஜலம் கொதிக்கிறகாலத்தில் உமி, கல் போக்கின சுத்தமான சம்பா அரிசியைச் சுத்தஜலம் விட்டு மேல்தோல் தேயாமல் கழுவிப்போட்டு, அடிபிடிக்காமல் துழாவி, சரிவர வெந்தபக்குவம் நோக்கி, வடித்துப் பக்குவமாக ஆறவைத்த சாதத்தில், சமைத்த துவரம்பருப்பு, அல்லது மிளகு 1 பங்கு, ஜீரகம் 2 பங்கு, கொத்தமல்லிவிரை 3 பங்கு இவைகளை நெய்விட்டுக் கருகாமல், பொன் வறுகலாய் வறுத்துப் பொடிசெய்த தூளையாவது, அல்லது பச்சைப்பயறு துவையலையாவது போட்டு, புத்துருக்கு நெய்விட்டுப் பிசைந்து முதலில் சாப்பிடவேண்டும். கத்தரிப்பிஞ்சு, அவரைப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, வாழைக்கச்சல், வாழைப்பூ, அத்திக்காய், புடலம்பிஞ்சு, கருணைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, அரைக்கீரை, தூதுளங்கீரை, பொன்னுங்கண்ணிக்கீரை முதலியவைகளை அறுசுவைகளைத் தாத்தக்க சாம்பார், குழம்பு, ரசம், துவட்டல், வது

கல், மசியல், கறிகள் முதலியவைகளாய்த் தயார்செய்து, அன்னத்திலிட்டுச் சாப்பிட்டுப் பிறகு, போஜனமுடிவில் புளித்த தயிரும், உப்பும் அன்னத்தில் சேர்த்துக் கிடாரங்காய், ஜாதி நாரத்தங்காய், எலுமிச்சங்காய், மாவடுவு முதலிய ஊறுகாய்களையும், இலந்தை அல்லது நெல்லிவடகம் அல்லது இஞ்சி சட்டினியையும் தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டும். ஆகாராதிகளைச் சாப்பிட்டு, போஜனமுடிவில் ஜலத்தைக் காய்ச்சி வடிகட்டி அருந்தவேண்டும். சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்பொழுது இடையிடையே பலமுறை ஜலம் அருந்தலாகாது. எப்போதும் வயிறு நிறையச் சாப்பிடக்கூடாது. ஆனால் அரைவயிறு ஆகாரத்தாலும், கால்வயிறு ஜலத்தாலும், கால்வயிறு வாயுவாலும் நிரப்பப்படவேண்டும்.

மாமிசம் சாப்பிடும் வழக்கமுடையவர்கள் காடை, கவுதாரி, முயல், மயில், குயில், கருங்கோழி, புறு, பழந்தின்னும் வௌவால், பச்சைப்புறு, மான், வெள்ளாடு, உடும்பு கோழிமுட்டை, வரால், குறவை, சுரும்பு, வௌவால் முதலியவைகளில் தத்தம் தேகத்துக்கும் மனதுக்கும் ஒற்றுமையானவைகளைப் பாகசாஸ்திரவிதிப்படி பாகம்செய்து, பகல்போஜனத்தில் அருந்தலாம். இரவில் மாம்சவகைகளை நீக்கி, மச்சவகைகளைச் சேர்த்து உணவருந்தலாம்.

சாப்பிட்டவுடன் 120 அடி மெதுவாக நடந்தபின், உட்கார்ந்து சந்தனத்தைப் பூசிக்கொண்டு, தாம்பூலம் தரிக்கவேண்டும். எப்போதும் போஜனம் செய்தவுடன், கடுமையாகிய மனமுயற்சியேனும், சரீரமுயற்சியேனும் செய்யலாகாது. கொஞ்சநேரம் படுத்து, சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளவேண்டும். ஆனால் பகலில் தூங்கலாகாது.

இராப் போஜனம்.

இராக்காலத்தில் எப்போதும் சுத்தரிவற்றல், அவரைவற்றல், மணத்தக்காளிவற்றல், சுண்டவற்றல் முதலியவைகளில்

ஒன்றைக் குழம்புசெய்து, அன்னத்தில் விட்டுப் பிசைந்து, வடகம், அப்பளம் இவைகளைத் தொட்டுக்கொண்டு ஆகாரம் அருந்துவது உத்தமம். இரவில் தயிர்மோர், கீரைவகைகள், கிழங்குவகைகள் உண்ணப்படலாகா. இரவில் பசும்பாலே கூட்டிக்கொள்ளவேண்டும். பகலில் பால் அருந்தலாகாது. இராக்காலத்தில் ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன், முன்கூறியபடி கொஞ்சதூரம் நடந்து, பிறகு நித்திரைக்குச் செல்லவேண்டும்.

அதிக சூடுள்ள அன்னமும், நன்றாக சமைக்கப்படாத அன்னமும், குழைந்த அன்னமும், அடிபிடித்துக் காந்தலான அன்னமும், பழய கறிகளும் புசிக்கப்படலாகா. மேற்சொன்ன நியமப்படி ஆகாரம் உண்டுவந்தால், ஜீரணக்கருவியாகிய ஜாடராக்னி கெடாமல், சாப்பிட்ட அன்னமானது ஜீரணமடைந்து, அதன் சத்தானது சகல நாடி நரம்புகளிலும் பரவி, சுக்கிலத்தை விருத்திசெய்து, சரீரத்துக்கு திடத்தைக் கொடுத்து, ஆயுளை விருத்திசெய்வதற்கு ஆதாரமாயிருக்கிறது.

"அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து."

என்ற நாயனர் திருவாக்குக்கிணங்க, நாம் உண்டவுணவு ஜீரணத்துக்கு வந்துவிட்டதா என்பதையும், இன்னின்ன காலத்தில் இன்னின்ன ஆகாரத்தைத்தான் சாப்பிட வேண்டுமென்பதையும் உணராமல், "மீதூண் விரும்பேல்" என்னும் ஔவைப்பிராட்டியாரின் திருவாக்கையும் அசட்டைசெய்து, தேகத்துக்குத் தீங்கை விளைவிக்கக்கூடியதும், ஜீரணத்துக்குச் சீக்கிரத்தில் வரக்கூடாததுமான கெட்ட ஆகாரங்களையும், பக்ஷணபதார்த்தங்களையும் அளவுமீறி உண்டால், உண்பவருக்கு ஜாடராக்னிக் கெட்டு, வயிற்றுப்பொருமல், வலி, புளித்தேப்பம், வயிற்றுப்போக்கு, இரத்தக்குறைவு, பலஹீனம், சோம்பல் முதலான நோய்களால் பெருந்துன்பம் உண்டாய்விடும். மட்டான போஜனம் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

தினந்தோறும் தேகமுயற்சி மனோமுயற்சிகளால் தேகத்தில் சத்துவாம்சம் குறைவடைவதால், அக்குறைவை நிரப்பவும், தேகத்தால் இயன்ற எல்லாத் தொழில்களும் நடைபெறவும் ஆகாரத்தைக் கிரமமாக உட்கொள்ளவேண்டும். உட்கொள்ளும் ஆகாரம் சத்துள்ளதாகவும், சுத்தமானதாகவும் இருக்கவேண்டும். பச்சரிசி சாதம் சாப்பிடுவது நலம். ஜீரணசக்தி குறைந்த நோயுடையவர்கள் புழுங்கலரிசி சாதம் சாப்பிடுவது உத்தமம். அரிசிச் சாதத்தைப் பார்க்கிலும், கேழ்வரகு, கோதுமை முதலிய புன்செய்த் தானியங்களை உண்பதினால், தேகத்துக்கு அதிக பெலம் உண்டாகும். நெல்லூர், கடப்பை முதலிய வட ஜில்லாக்களில் வசிப்பவர்கள், புன்செய்த் தானியங்களையே மிகுதியும் உணவாய்க் கொள்வதினால் திடகாத்திரமும், தேக வலிமையுமுடையவர்களாய் இருக்கிறார்கள். எல்லாவற்றிலும் கோதுமையே சிறந்த உணவுப்பொருளாம். தேச பழக்கத்துக்கும், தேகத்துக்கும், நோய்க்கும் ஒற்றுமையான ஆகாரங்களை அருந்துவது நலம். நாம் உண்ணும் போஜனம் ஜீரணமாவதற்கு சராசரி 3 மணிநேரம் செல்லும். சாப்பிட்டபிறகு இரண்டு மணிநேரமாவது வயிறு இளைப்பாறவேண்டும். காலை 8 மணிக்கும், மத்தியானம் 1 மணிக்கும், இராத்திரி 7 மணிக்கும் ஆகாரம் சாப்பிடுவது உத்தமம். தேகமுயற்சியாவது, மனோமுயற்சியாவது இல்லாதவர்களுக்கு இரண்டுவேளை போஜனம் போதுமானது. எப்போதும் மூன்றுவேளைக்கு அதிகம் உண்பது உசிதமல்ல. யோகிகளுக்கு ஒருவேளையும், போகிகளுக்கு இருவேளையும், ரோகிகளுக்கு மூன்றுவேளையும், கடின நோயுடையவர்களுக்கு சமயோஜிதம்போல் ஆகாரம் உட்கொள்ளவேண்டும்.

கவி.

ஒருபோது யோகியே ஒண்டோளிர்க் கைமாதே
இருபோது போகியே யென்ப—திரிபோது
ரோகியே நான்குபோ துண்பான் உடல்விட்டுப்
போகியே யென்று புகல்,

நித்திரை.

நல்ல நித்திரையானது நமது தேகத்தில் நிமிஷந்தோறும் அலுப்படைந்து பலவீனப்படுகிற மூளை முதலிய எல்லா யந்திரங்களுக்கும் புதிய வலுவை யுண்டாக்குகின்றது. நித்திரையானது பலவித மனோமுயற்சிகளினால் அயர்ந்துபோன மனோதத்துவங்கள் முதலியவைகளுக்கு இளைப்பாறுதலையும், நூதனபலத்தையும் கொடுக்கிறது. சரீர முயற்சியுள்ளவர்களுக்குத் தினம் 6 அல்லது 7 மணிநேரம் நித்திரைவேண்டியது அவசியம். நித்திரை செய்யும் இடமானது நல்ல காற்றும், வெளிச்சமும் உள்ள இடமாக இருக்கவேண்டும். காற்றில்லாத அறைகளிலும், நெருக்கமான ஜனமத்தியிலும் படுத்து, தங்கள் முகங்களைத் துணிகளால் மூடிக்கொண்டு, தாங்கள் சுவாசித்துவிட்ட விஷமான அசுத்த சுவாசத்தைத் தாங்களே உட்கொள்ளுகிறார்கள். சிலர், தாங்கள் விடும் சுவாசத்தையும், பிறரால் விடும் விஷசுவாசத்தையும் உட்கொள்ளுகிறார்கள். ஒருவர்விடும் சுவாசம் மற்றொருவரின் பேரில் பட்டால், தோஷமெனச் சொல்வது வழக்கம். அதன் கருத்து இன்னதெனச் சிலருக்குப் புலப்படுகிறதில்லை. இது மகா கொடிய தீங்கான காரியம். எவ்விதமெனில், மனிதர்கள் ஜீவித்திருப்பதற்கு வாயு, ஜலம், ஆகாரமாகிய மூன்று சாதனங்கள் அவசியமிருத்தல் வேண்டும். நாம் ஜலமும் ஆகாரமும் இல்லாமலே சிலநாள் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால், பரிசுத்த வாயுவில்லாவிட்டால் நாம் ஒரு கணப்போதுகூட ஜீவித்திருக்க முடியாது. ஆதலால் வாயுவே மிகச்சிறந்தது. வாயுவானது ஆகாயம், பூமி முழுமையும் நிறைந்திருக்கின்றது. அதாவது காற்றில்லாத விடம் கிடையாது. இவ்விதம் நிறைந்திருக்கப்பட்ட வாயு, மேல்நாட்டாரின் சயன்ஸ் (Science) படி 1. பிராணவாயு, 2. லவணவாயு, 3. கரிவாயு, 4. ஜலவாயுவென நான்கு பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அஃதாவது:—

பிராணவாயு Oxygen.—இது ஜீவப்பிராணிகள் பிழைத்திருப்பதற்கும், நெருப்பு எரிவதற்கும் முக்கிய காரணமாயிருக்கின்

றது. இது ஆகாயத்தில் சுமார் ஐந்தில் ஒரு பாகமாகவும், ஜலத்தில் ஒன்பதில் எட்டுப் பங்காகவும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது.

லவணவாயு Nitrogen.—இந்த உப்பு வாயுவானது பிராணவாயுவின் வேகத்தைத் தணிப்பதற்கு ஆகாயத்தில் ஏறக்குறைய ஐந்தில் நான்கு பங்காயிருக்கின்றது.

கரிவாயு Carbonic Acid Gas.—இந்தக் கரியமல வாயுவானது நாம் சுவாசம் விடுவதிலிருந்தும், நெருப்பு எரிவதிலிருந்தும், வஸ்துக்கள் அழுகிக் கெட்டுப்போவதிலிருந்தும் உற்பத்தியாகி, ஆகாயத்தில் மிகச்சொல்ப அளவாய்க் கலந்திருக்கின்றது. இது புல், பூண்டு, மரம் முதலியவைகளுக்கு முக்கிய உணவாயிருந்து, அவைகளை வளர்ச்சியடையச் செய்கின்றது. இந்தப் புல்பூண்டுவகைகள் பகலில் கரிவாயுவை உட்கொண்டு, பிராணவாயுவை வெளியிட்டுக்கொண்டும், இரவில் ஷை புல்பூண்டு வகைகள் பிராணவாயுவை உட்கொண்டும், கரிவாயுவை வெளியிட்டுக் கொண்டுமிருத்தலால், இராக்காலம் மரத்தடியில் படுத்துத்தூங்கலாகாது. அவ்விதம் நித்திரைசெய்தால் நோயை விளைவித்துத் துன்பத்தை உண்டாக்கும். ஏனெனில் புல்பூண்டு விருக்ஷவகைகள் இராக்காலத்தில் மனிதனுக்கு வேண்டிய பிராணவாயுவை உட்கொண்டு, மனிதர்களுக்குக் கெடுதல்செய்யும்படியான கரிவாயுவை வெளிவிடுகின்றன. காற்றோட்டமில்லாத அறையில் கதவை மூடிக்கொண்டு நாம் நித்திரை செய்தால், நமது மூச்சிலிருந்து வெளிப்படும் கரிவாயுவானது அவ்வறையை அசுத்தப்படுத்தி, மரணத்தை யுண்டாக்கும். சுமார் நூறு வருஷங்களுக்குமுன் ஒரு இராத்திரியில் "கல்கத்தா இருட்டறை" (Black Hole of Calcutta) என்று சொல்லப்பட்ட சரியான காற்றோட்டமில்லாத சிறிய சிறைச்சாலையில், 146 மனிதர்கள் அடைக்கப்பட்டார்கள். மறுநாள் காலையில் கதவைத் திறந்துபார்க்க, 23 மனிதர்கள் தள்ளாடிக்கொண்டு வெளியே வந்தார்கள். மற்றவர்கள் எல்லோரும் இறந்துபோய்விட்டார்கள் என்பதை இந்து தேச சரித்திரத்தாலும் அறிகிறோமல்லவா? இந்தக் கரிவாயு

ஜாஸ்தியாயுள்ள பாழுங்கிணற்றில், ஒருதீபத்தைவிட்டால் அணை ந்துபோகும். அவ்விதமான பாழுங்கேணிகளில் மனிதர்கள் இறங்கினால் பிராணபாயத்தை அடைவார்கள். இக்கரிவாயு ஆகா யத்தில் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூற்றில் ஒருபங்காக இருக்கின் றது.

ஜலவாயு Agueous Vapour.—இந்த வாயுவானது தேகத் திலுள்ள வறட்சியைத் தணிக்கின்றது. இது இல்லாவிடில் தே கம் வறண்டுபோம். பயிர்பச்சைகள் பட்டுப்போம். இது ஆகா யத்தில் நூற்றில் ஒன்றரை பங்குள்ளது.

ஆதலால், நாம் பிறந்ததுமுதல் இறந்துபோகும் வரையில், பரிசுத்தமான வாயுவே நமக்கு அத்யாவசியமாய் இருக்கின்றது. நித்திரைக்குச் செல்லுங்காலத்தில், மேடுபள்ளமில்லாத சமபூமி யில் மெத்தை அல்லது படுக்கையை விரித்து, இலவம் பஞ்சினால் தயார்செய்த தலையணையை சிரசுக்கு வைத்து, இடக்கையைக் கீழாகவைத்துச் சயனிக்கவேண்டும். நித்திரை செய்வதற்கு முன், படுக்கையில் உட்கார்ந்து, ஏகமனதுடன் தனது தேகசிர மம் நீங்கி, மறுநாள் சுகஜீவியாய் எழுந்திருக்கும்படி கிருபை செய்யுமாறு தனது இஷ்டதெய்வத்தைப் பிரார்த்தனைசெய்து, அமைதியுடன் படுக்கவேண்டும். அசுத்தமான காற்று பூமிக் குச் சமீபத்தில் இருப்பதால், எப்போதும் பூமிக்கு ஒருமுழ உயரமுள்ள கட்டில், பெஞ்சு, சோபா முதலியவைகளில் படுத் துறங்குவது மிக உத்தமம். அதிகக்காற்றில் படுத்து நித்திரை செய்யலாகாது. பனிச்சாரலிலும், மழைச்சாரலிலும் படுத்து நித்திரை செய்யக்கூடாது. நித்திரை வருவதற்குமுன் படுக் கைக்குச் சென்றால், நித்திரை வரும்வரையில் மனம் துர்விஷ யத்தில் பிரவேசித்துக் கேட்டை விளைவிக்கும். இரவில் 7 அல் லது 8 மணிக்கு போஜனம்செய்து, அது ஜீரணமாகச் சற்று இளைப்பாறி, 9 அல்லது 10 மணிக்குப்படுத்து நித்திரைசெய்து, அருணோதயத்திற்குமுன் எழுந்திருக்கும்படி பழகிக்கொள்ள வேண்டும். முதல்நாள் எந்த நேரத்தில் நித்திரைக்குச் சென்

ளுமோ அதேநேரத்தில் மற்றைய நாட்களிலும் நித்திரைக்குப் போகவேண்டும். ஒவ்வொரு தினமும் உடுத்திக்கொள்ளுகிற உடைகளையும், படுக்கைகளின் உறைகளையும், சிறிதும் அழுக்கில்லாமல்சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். படுக்கைகளை தினந்தோறும் காற்றுள்ள வெய்யில்பாடமான இடத்தில், கொஞ்சநேரமாவது காயவைத்து உபயோகப்படுத்தவேண்டும். ஏனென்றால் சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படும் அசுத்தமானது வஸ்திரம், படுக்கை முதலியவைகளில் ஒட்டிக்கொள்ளுகிறபடியால், அதை பிரதிதினமும்சுத்தம்செய்யாமல் அதிலேயே படுத்துறங்கினால், ஏற்கனவே ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் அசுத்தங்கள் மயிர்க்கால்களை அடைத்தும், உச்சுவாசத்தின் வழியாய் உள்ளுக்குச்சென்றும், பலவகையான நோய்களை உற்பத்திசெய்ய ஏதுவாயிருக்கும். மேல்கண்ட படுக்கை, போர்வைகளை சொல்பகாலம் சுத்தம் செய்யாதிருந்தால் கண்களுக்குக்காணப்படாத சன்னக்கிருமிகளும், பேன், மூட்டைப்பூச்சி முதலியவைகளும் புழுக்கத்தால் ஜெனித்து, அதன்தன் விஷம் தேகத்தில் தாக்குவதால், பலவகையான நோய்கள் உற்பத்தியாகும். ஓர்படுக்கையில் இருவர் சேர்ந்துபடுத்து நித்திரை செய்யலாகாது. அப்பியாசிகள் நித்திரைவருவதையும், நித்திரை தெளிவதையும், உற்றுணர்ந்து அதில்தேர்ந்து பழகி ரகசியங்களை அறிந்து நித்திரை வேண்டுமானால் வருவித்துக் கொள்ளவும், வேண்டாதகாலத்தில் நித்திரையை நீக்கிக்கொள்ளவும், சமர்த்துடையவர்களாயிருக்கிறார்கள். சிலருக்கு நித்திரை அளவுக்குமீறி அதிகப்படுமானாலும், அல்லது அளவுக்குக் குறையுமானாலும், ஏதோ ஒருவிதமான நோய் தன் தேகத்தில் இருப்பதாகக்கருதி வைத்தியரிடம் காண்பித்து, அதற்குத்தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும்.

நித்திரை உண்டாகும் காரணம்.

மன அலைச்சல், தேகமுயற்சி, இருள், அதிகபோஜனம், இவைகளால் அதிக நித்திரை உண்டாகிறது.

நித்திரையைப் போக்கும் உபாயம்.

நித்திரைக்குப் போகுங்காலத்தில், ஏதேனும் அவசரவேலை நேர்ந்து கண்விழிக்க நேரிடுமானால், தூக்க மயக்கத்தால் ஏதுவில்லாத மனிதர்கள் முகம், நெஞ்சு, கைகால், இவைகளை ஜலத்தால் அலம்பி,சுத்தகாற்றுள்ள இடத்தில் சமமாகிய பலகையில் படுத்து தன் கால்கை முதலிய அவயவங்களை அயர்வாகத் தளரவிட்டு ஏக மனத்துடன் சற்று அமைதியோடு இருந்து, பிறகு நித்திரை மயக்கம் தோன்றினால், அந்த நித்திரை எவ்விடத்திலிருந்து வருகிறதென்று விசாரிப்பார்களானால், சுழுத்திக்குச் செல்ல ஆரம்பித்த மனமானது சாக்கிரத்தில் உற்சாகமாகத் திருப்பப்பட்டுக் குறிப்பிட்ட வேலையைத் தேக சிரமமன்றியில், பழுதில்லாமல் அறிவோடு செய்துமுடிக்கலாம். மேல்குறிப்பிட்ட அப்பியாசத்தைச்செய்ய முதலில் துவக்கம்செய்தவர்களுக்கு கொஞ்சம் சிரமமாக இருந்தாலும், பிறகு இவ்விதம் இரண்டு மூன்றுநாள் பழகிவர அனுபோகசாலிகளாகி அகமகிழ்ச்சியுடன் அதன் ரகசியங்களை மற்றவர்களுக்கும் தெரிவிக்க மிக்க விருப்பமும், ஊக்கமுமுள்ளவர்களாவார்கள். ஓர்சமயம் பகல்காலத்தில் தேகசிரமத்தால் அயர்வு, சோம்பல், மயக்கம், நித்திரை, ஏற்படுமானால் மேல் குறிப்பிட்டபடி அப்பியாசம் செய்துவந்தால் அவைகள் நிவர்த்தியாகி மனம் உச்சாகப்படும். ஆனால் நித்திரையிருந்தால் மட்டும் நித்திரை எவ்விதம் உற்பத்தியாகிறதென்று கவனிக்க வேண்டும்.

பஞ்சமாபாதகம்.

பொய், கொலை, களவு, கள், காமமெனப் பஞ்சமாபாதகம் ஐவகைப்படும்.

பொய்.

உள்ளதை இல்லாததாகவும், இல்லாததை உள்ளதாகவும், சொல்வது பொய்யென்று சொல்லப்படும். பொய் மிக இழிவுள்

ளாது. ஒரு பொய் சொன்னவன் அதை ஸ்தாபிக்க அநேகம் பொய் சொல்லவேண்டும். பொய் சொல்லத்துணிந்தவன் களவு முதலிய தீமைகளைச்செய்ய அஞ்சான். பொய்சொல்வதை ஒருவன் நீக்குவானாயின், அதன்வழியாக மற்றய பாவங்களெல்லாம் தானே நீங்கிவிடும். விளையாட்டுக்காயினும் பொய் சொல்லலாகாது. பொய்சொல்பவனை அவன் மனமே அப்பாவத்துக்கு சாட்சியாய்நின்று அவனைச் சுட்டுவிடும். எவன் புத்தி சத்திய வழியில் நிற்கின்றதோ, அவன் இகத்திலே தெய்வத்தன்மையை அடைவான். சத்தியநெறிக்கு மிஞ்சின தருமமேயில்லை.

மேற்கோள் கவி.

(1) முன்ன மோர் பொய்யுரைக்க வப்போய் வெளியாகாமன்
மூடும் வண்ணம்
பின்னு மோர் பொய்யுரைக்க வதையு நிறுத்திட வேறோர்
பேரும் பொய் சொல்ல
வின்னவகை கைதவ மோன் றிருநூறு கைதவத்திற்
கிடமாம் வாய்மை
தன்னையே முன்பகரிற் சங்கட மோன்றிலை யதுவே
தகைமைநெஞ்சே.

(2) எல்லா விளக்கும் விளக்கல்ல சான்றோர்க்குப்
பொய்யா விளக்கே விளக்கு.

கொலை.

உயிர்களுக்கு இதம்செய்தலே புண்ணியமும் அகிதம் செய்தலே பாவமுமாகும். கொலையைப்பார்க்கிலும் உலகத்தில் உயிர்களுக்கு அகிதம் வேறு இல்லாமையால், கொலையே பாவங்களிலெல்லாம் முதன்மையானது. கொல்லாமையே புண்ணியங்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் தலைமையாயுள்ளது. கொலையில்லாத ஞானமே ஞானம். கொலையில்லாத தவமே தவம். சர்வஜீவர்களிடமிருக்கும் ஜீவகாருண்யமாகிய அன்புஅல்லது கருணையே அருள்வழியில் கூட்டிவிக்கும். உலகயின்பத்துக்கு பொருள் காரணமாயிருத்தல்

போல, மறுமையின்பத்துக்குக் காரணம் அருளே. இந்த அருளானது கொல்லாமையுடையவரிடத்தே மிகுதியும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. உயிர்களிடத்து அன்பு இல்லாதபொழுது, கடவுளிடத்தும் அன்புடையவர்போல நடிப்பது உண்மை யல்லவென்பது திண்ணம். பிறஉயிர்களிடத்து அன்பில்லாதவர்கள், தம் உயிர்க்கு உறுதிசெய்துகொள்ள மாட்டார்களென்பது துணிபு. அதாவது பிற உயிர்களிடத்தும், தம்முயிரிடத்தும், இரக்கம் இல்லாதவர் ஆகிறார்கள். கொலைசெய்யும் பாவிகள் இம்மை மறுமையாகிய ஈரிடத்தும் துன்பமே அனுபவிப்பார்கள். கடவுளை அநேககாலம் வழிபட்டு உயிர்க்கு உறுதி செய்து கொள்ளும்பொருட்டே கிடைத்த கருவி இச்சரீரம். இச்சரீரத்தை வளர்ப்பதற்கும் அன்பையும் அருளையும் உண்டாக்குவதற்கும், சத்துவகுண பதார்த்தங்களைப் பொசிப்பதே முக்கியமானது.

மேற்கோள் கவி.

(1) நிலை யஞ்சி நீத்தாரு ளெல்லாம் கொலை யஞ்சி
கொல்லாமை சூழ்வான் றலை.

(2) கொல்லாமை யெத்தனை குணக்கேட்டை நீக்குமக்
குண மொன்று மொன்றிலேன் பாற்
கோப மெத்தனை பட்சபாத மெத்தனை வன்
குணங்க ளெத்தனை கொடிய பாழ்ங்.
கல்லாமை யெத்தனை யகந்தை யெத்தனை மனக்
கள்ளமெத்தனை யுள்ள சற்
காரியஞ் சொல்லிடினு மறியாமை யெத்தனை
கதிக்கென் றமைத்த வருளிற்
செல்லாமை யெத்தனை விர்தா கோஷ்டி யென்னிலோ
செல்வ தெத்தனை முயற்சி
சிந்தை யெத்தனை சலன மிந்த்ரஜாலம் போன்ற
தேகத்தில் வாஞ்சை முதலா
யல்லாமை யெத்தனை யமைத்தனை யுனக் கடிமை
யானே னினைக்கு மாளோ
வண்ட பகிரண்டமு மடங்க வொரு நிறை வாகி
யானந்த மான பரமே.

களவு.

ஒருவர் பொருளை அவர்கள் அறியாமல் வேறொருவரால் எடுக்கப்படுவது களவெனப்படும். இவ்விதம் களவாடுபவன் பிறர் பொருளைக் கவர நினைத்தபோதும், அதைக் கைப்பற்ற எத்தனித்தபோதும், அதைக் கைப்பற்றிக்கொண்டு செல்லும்போதும் அந்தப்பொருளைப் பிறர் காணாமல் பதனம் செய்யவேண்டி முயலும்போதும், துன்பத்தையே கொடுக்கின்றது. இராஜாங்க சேவகர்களை எவ்விடத்துக்கண்டாலும், தன் மனம் கலங்கி திடுக்கிட்டு, தன்னிலை தடுமாறிச் செய்காரியம் தெரியாமல் திகைக்கும்படி செய்கின்றது. அப்படிப்பட்ட குறிகளே தன்னைக் கள்ளனாகப் பிறருக்கு தெருவித்தற்கு ஏதுவாயிருக்கின்றன. அன்போடு ஒருவனால் நெடுநாள் சிரமப்பட்டு சம்பாதித்த பொருளை அதிசுலபமாக ஒருவன் திருடிக்கொள்ளுவானானால், நெடுநாள் சிரமப்பட்டு சம்பாதித்தபொருளின், உடையவன் மனம் எவ்வளவு கஷ்டத்துக்கும் துக்கத்துக்கும் பாத்திரமாகும். அவ்வளவு துக்கமும் கஷ்டமும் பொருளைத் திருடிக்கொண்டு போனவனைச் சார்ந்து, அவனைப் பலவழிகளிலும் துன்பப்படுத்தாமல் ஒருக்காலும் விடா என்பது பற்றியே இக்களவு கனவிலும் மறக்கப்படவேண்டுமென்று, பெரியோர்களாலும் சாஸ்திரங்களாலும் விலக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இதுவுமன்றி களவுசெய்தவன், மனம் அதிகக்கொதிப்படைந்து அதனால் வாத பித்த சிலேத்மம் நிலை தடுமாறி சுகாதாரம் அடியோடே கெட்டுப் பிரபல நோய்கட்கும் இடமாகின்றான். ஆதலால் களவும் பாதகத்தில் ஒன்றாக எடுக்கப்பட்டது.

மேற்கோள் கவி.

(1) அரிமுழை நுழைதல் போல வயலகம் புகும் போதச்சம்
போரு டிருடும் போ தச்சம் புறப்பட்டேகுங் காலச்சந்
தெருவினி லேவர்க்கு மச்சங் கவர்ந்தன திளைக்க வச்ச
முரு முருக்கொண்டு கள்வ ருளங் குடிகொண்டபோலும்.

(2) உள்ளத்தா லுள்ளலுந் தீதே பிறன்பொருளைக்
கள்ளத்தாற் கள்வே மெனல்.

கள்ளுண்ணல்.

கள் முதலிய மயக்க வஸ்துக்களை உண்பவர்கள் மதிமயங்கி, அறிவையும் நல்லொழுக்கத்தையும் இழந்து, தீயொழுக்கத்தை மேற்கொண்டு, பிறர்செய்த நன்றியையும் மறந்து, தாம் கற்ற கல்வியின் பெருமையையுந் துறந்து, தெரு குப்பைமேடு முதலிய இடங்களில் தள்ளாடி விழுந்து, மானங்கெட்டுப் பார்க்கிறவர்கள் பரிகசிக்கும்படி செய்துகொள்ளுகிறார்கள். கள் குடிக்கிறவர்களுக்குக் களிப்பும் மயக்கமுமே இயற்கையாதலால், அவர்களிடத்தில் சண்டை, கொலை, களவு, பொய்,விபசாரம்,சூது முதலியவைகளே குடிகொண்டிருக்கும். கள்ளுண்டவர்களில் அநேகர் தம் செல்வங்களையெல்லாம் இழந்து, ஏழைகளாகித் திரிகிறார்கள். சிலர் பிச்சை எடுத்தும் கள்ளுண்கிறார்கள். இது எவ்வளவு அறியாமை.

மேற்கோள் கவி.

(1) கள் ளுண்ணும் போழ்திற் களித்தானைக் காணுங்கா
லுள்ளான் கோலுண்ட தன்சோர்வு.

(2) அறிவையழிக்குஞ் செயலழிக்கு மழியா
மானந்தனையழிக்குஞ்
செறியு மறிஞர் மதியாத செருக்கை
விளைக்கு மீன்றாளு
முறியும் வெறுப்பு மிகவிளைக்கு முனிவுவிளைக்கும்
பகையஞ்சாக்
குறிகள்விளைக்கு நகைவிளைக்குங்கொள்ளேல்
கள்ளுண்டலை மைந்தா.

இதற்கு ஓர் திருஷ்டாந்தம்:—

முன்னம் ஓர்காலத்தில் விடபன்மன் என்னும் ஓர் அரக்கன் மிகுந்த பராக்கிரமசாலியாய் அரசு செலுத்திவந்தவன், சொர்க்க லோகத்தைக் கைப்பற்றவேண்டிப் படையெடுத்து, இந்திரனோடு எதிர்த்து யுத்தம் செய்தான். தேவேந்திரன் தன் தேவப்படைகளோடு எதிர்த்து, அந்த விடபன்மனைத்தவிர மற்றவர்களையெல்லாம் கொன்று வெற்றிபெற்றான். அரக்கன் தன் சேனைகள் மடிந்ததையும், இந்திரன் வெற்றிபெற்றதையும் மனதில் நினைத்துத் துக்கப்பட்டுத் தன் குருவாகிய சுக்கிரபகவானிடம் வந்து வணங்கி, ஓ ஐயனே! என் சத்துருவாகிய இந்திரன், என் சேனைகளை அதமாக்கி, என்னையும் பாதசாரியாக்கினான். தங்களைப் போலொத்த மகானுபாவர் எனக்குக் குருவாயிருக்க, நான் அபஜெயப்பட்டால், உலகம் தங்களைப் பழிக்குமேயன்றி என்னைப் பழிக்கமாட்டாது. ஆகையால், நான் வெற்றியடையும்படியான உபகாரம் செய்யவேண்டுமென்று வேண்ட, சுக்கிராச்சாரியார் சிரித்து, விடபன்மனைப் பார்த்துச் சொல்லுகிறார். ஓ விடபன்மா! நான் யுத்தத்துக்கு யோக்கியனா? உன் கருத்தின்படி யுத்தரங்கத்தை மேற்கொண்டால், எனக்கு குருவென்ற பட்டமேது. நீ என்னிடம் வந்து இப்போது முறையிட்டுக் கொண்டபடியால், உனக்கு நான் ஒரு உபாயம் சொல்லுகிறேன். அது என்னவென்றால், இப்போது மடிந்த உன் சேனைகள் அனைத்தையும், இனி மடியும் சேனைகளையும் எழுப்பித் தருகிறேன். நீ தேவர்களிடம் வெற்றியடையக் கடவாயென்று ஆசிர்வதிக்க, விடபன்மன் பரமானந்தமடைந்து, ஓ ஐயனே! இவ்வளவு சகாயம்செய்தால் இந்திராதி தேவர்களையெல்லாம் இறக்க அடித்து வெற்றிபெருகிறேனென்று குருவின் அடிபணிய, சுக்கிரபகவான் தான் கூறியபடி இறந்த சேனைகளை சஞ்சீவி மந்திரத்தை உச்சரித்து எழுப்பிவிட்டார். விடபன்மன் அந்தச் சேனைகளைக்கொண்டு இந்திரனை எதிர்த்து, தேவப்படைகளை முறிய அடித்து வெற்றிபெற்று இனிது வீற்றிருந்தான். தேவேந்திரன் மிக வருத்த

மடைந்து சுக்கிரபகவானால் அல்லவோ விடபன்மன் வெற்றி பெற்றான். நமது குருவால் நாம் வெற்றியடைய வேண்டுமெனக் கருதித் தன் குருவாகிய வியாழபகவானிடத்தில் சென்று, வணங்கி, ஓ ஐயனே! என் சத்துருவாகிய விடபன்மன் சுக்கிராசாரியாரால் என்னை வெற்றிபெற்றான். பரமசிவத்துக்கு ஒப்பாகிய தாங்கள் எனக்கு குருவாயிருந்தும், நான் வெற்றியடையாதிருந்தால், உலகம் யாரை நகைக்கும். கிருபைகூர்ந்து என்னை இரட்சிக்க வேண்டுமென்று அடிபணிய, குரு மிகவருத்தத்தையடைந்து, ஓ தேவராஜனே! எனக்கு யுத்தம்செய்ய சக்தியுண்டா? இல்லையே. சுக்கிரசாரியார் மிகுந்த தவம்செய்து, காளகண்ட திரிநேத்திரதாரியாகிய பரமனிடத்தில் சஞ்சீவி மந்திரத்தைப் பெற்றார். அந்த மந்திரத்தால் இறந்தவர்களையெல்லாம் எழுப்பிவிடுகிறார். அதனால் விடபன்மன் வெற்றியடைந்தான். அந்த மந்திரம் சுக்கிராசாரி ஒருவருக்கேயன்றி, மற்றைய சொர்க்க மத்திய பாதாளலோகத்தில் இருப்பவர்களுக்குள் இல்லை. நான் என் செய்வேனென்றார். இந்திரன் கேட்டு, சுக்கிராசாரியார் கற்றிருக்கிற மந்திரத்தை எவ்விதத்திலாவது கிரகித்துக்கொண்டு வரத்தக்க சாமர்த்தியத்தையுடையவர் விண்ணுலகத்திலில்லையாவென்று, அங்கிருப்பவர்கள் முகத்தை நோக்கினான். அங்கிருந்தவர்களில் குருபுத்திரனாகிய கஜன், இந்திரன் முகத்தைப் பார்த்துச் சொல்லுகிறான். ஓ தேவராஜனே! நீர் பயப்படவேண்டியதில்லை. அந்த சுக்கிரபகவானிடத்தில் சென்று பணிசெய்பவனாய் இருந்து, அவருக்கு என்பேரில் கிருபை வரும்படி நடந்து, அந்த மந்திரத்தை அவர் அனுக்கிரகம் செய்ய, யான் கற்றுக்கொண்டு வருகிறேனென்று உறுதிகூறி, சுக்கிராசாரியிடம் வந்து அவரைக்கண்டு நமஸ்கரித்து, ஓ சுவாமி! தங்களிடத்தில் பணிவிடைக்காரனாக விருக்கிறேன். என்பேரில் எப்போது தங்களுக்குக் கிருபை வருகிறதோ, அப்போது மகா அருமையாகத் தவஞ்செய்து, தாங்கள் சாம்பமூர்த்தியிடம் பெற்ற சஞ்சீவி மந்திரத்தை எனக்குக் கிருபை செய்யவேண்டுமெனப் பிரார்த்திக்கச்

சுக்கிரபகவான் தன்மனதில் கனவருத்தமடைந்து, நாம் அந்த சஞ்சீவிமந்திரத்தை அருமையான தவம்செய்துபெற்ரும். அம்மந்திரத்தினுல் அல்லவா அசுரர்கள் நம்மிடத்தில் அன்புள்ளவர்களாய் இருக்கிருர்கள். அம்மந்திரத்தை இவனிடம் சொல்லிவிட்டால், அதன்மேல் அந்தமந்திரம் நமக்குப் பலிக்கமாட்டாது. அந்தமந்திரத்தைச் சொல்லாதிருக்கலாம் என்ருல், எப்படியாவது பணிவிடைக்காரன்மேல் சந்தோஷம் ஏற்படும். அந்தக் காலத்தில் அவசியம் சொல்லவேண்டியதுதான், இவனைப் பணிவிடை செய்யவேண்டாமென்ருல், தருமசாஸ்திரத்துக்கு விரோதப்படுகிறது. இவ்வாறு தனது மனதுக்குள் நினைத்து கஜனைப் பார்த்துச் சொல்லுகிருர். ஓ கஜனே! நீயோ தேவகுலக்குருவின் மகன். நீயே வந்து பணிவிடைக்காரனுய் இருக்கிறேனென்றதினுல் நான் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டியதுதான். ஆனுல் நீ சந்தோஷம்வர, நடக்கிறதினம் என்றைக்கோ அன்றையதினம், உன் கருத்துமகிழும்படி செய்கிறேனென்றுசொல்லி, அந்தக் கஜனைப் பணிவிடைக்காரனுய் வைத்துக்கொண்டார். அதுமுதல் கஜன் அந்த சுக்கிரபகவானுக்கு எல்லாப்பணிவிடையும் செய்துவருவதுமன்றி, அந்த சுக்கிராச்சாரியின் புத்திரியாகிய தெய்வயானையோடு தினம் வேத சாஸ்திரங்களைப் பாராயணம் செய்துவருவான். இவ்விதம் செய்துவருவதினுலேயும், நல்ல அழகுடையவனுய் இருப்பதினுலேயும், இந்த கஜன்பேரில் தெய்வயானை மிகுந்தகாதலுடையவளாய் இருந்தாள். இப்படி சிலகாலம்சென்றபின், சுக்கிரபகவானிடம் கஜன் பணிவிடைக்காரனுக இருப்பதை, விடபன்மன் கேள்வியுற்று தன் தூதர்களை அழைத்து, ஓ தூதர்களே! நமதுகுரு கற்றிருக்கிற சஞ்சீவிமந்திரத்தைக் கற்றுக்கொண்டுபோக கஜன் என்பவன் பணிவிடைக்காரனுய் வந்திருக்கிருன். ஆகையால் நீங்கள் குருவுக்குத் தெரியாமல் அந்தக் கஜனைக் கொன்றுவிடுங்கள் என்று உறுதியானகட்டளையிட்டான். அந்தக் கட்டளைப்படி கஜனைக்கொலைசெய்யச் சமயம்பார்த்திருந்தார்கள். ஒருநாள் தர்பை சமித்து முதலானவைகளைக் கொண்டுவரக் காட்டில் சென்ருன். அந்தச்சமயம்பார்த்து அரக்கர்கள்வந்து கஜனைப் பிடித்துக் கழுத்தை அறுத்து பூமியில் புதைத்துவிட்டார்கள்.

அன்றையதினம் கஜன் வருகிறவேளை தப்பிப்போய்விட்டபடியால், தெய்வயானை மிகவருத்தமடைந்து, தன்தந்தையிடம் வந்து வணங்கி, ஓ ஐயனே! தங்களுக்குப் பணிவிடைசெய்த நேரம் போக மற்றவேளைகளில் என்னோடு இருந்து வேதசாஸ்திரங்களைப் படித்துவரும் கஜன், இன்றையதினம் இன்னும் வரவில்லை. அந்த கஜனை எங்கு அனுப்பினீர்களென வினவி, கஜன் விரைவில் வரும்படி கிருபை கூறுமையாவென்று வேண்ட, சுக்கிராசாரியார் தனது ஞானதிருஷ்டியினால் நோக்கி, கஜன் அடைந்த கெதியைக்கண்டு கனவருத்தமுற்று சஞ்சீவிமந்திரத்தை உச்சரித்து இறந்த கஜனை எழுப்பினார். உடனே கஜன் நித்திரையிலிருந்து எழுந்தவன்போல் எழுந்து சுக்கிராச்சாரியரைவந்து வணங்கி, தெய்வயானையிடம் சென்றான். அவள் அகமகிழ்ச்சியடைந்து ஓ தேவகுரு புத்திரரே! எங்குற்றீர். இந்நேரம் வரையில் வராததற்குக் காரணமென்னவென்று வினவ, காட்டில் சென்றவிடத்தில் நித்திரைபோய்விட்டதாக, ஒருசார்பாய் பதில்சொல்லிவிட்டு முன்போல் பணிவிடைசெய்துவந்தான். இப்படி சில நாள் சென்றபின்பு, அசுரகுலத்தலைவனான விடபன்மன் கஜன் பிழைத்திருப்பதைக் கேட்டுக் கொலைத்தொழிலுக்குரிய அசுரர்களில் சிலரை அழைத்து ஓ அசுரர்களே! முன்னம் ஏவலாளிகளால் இறந்த கஜன் நமது குருவினால் பிழைத்திருக்கிறான். நீங்கள் சென்று நமது குருவுக்குத்தெரியாமல் அந்தக்கஜனைப்பிடித்து கொலைசெய்து, மதுவோடுசேர்த்து நமது குருவுக்கே அந்தமதுவைக்கொடுத்துக் குடிக்கச்செய்து வாருங்களென்று கட்டளையிட்டான். அசுரர்கள் விடபன்மன் உத்திரவுப்படி சமயம்பார்த்து கஜனைப்பிடித்துக் கொலைசெய்து மதுவில்கலந்து, அந்தமதுக்குடத்தைச் சுக்கிராச்சாரியாரிடம் கொடுத்து ஓ ஐயனே! இந்தமது திவ்யமானது. தங்களுக்கு பாதகாணிக்கையாய்க் கொண்டுவந்த எங்கள் பேரில் கருணைகூர்ந்து, இந்த மதுவைத் தாங்கள் உட்கொள்ள வேண்டுமெனப் பிரார்த்தித்தார்கள். கள்குடியர்களுக்கு கள் வலியக்கிடைத்தால் அதிக மகிழ்ச்சிகொண்டு முன்பின் யோசிக்காமல் அந்த மதுக்குடத்தையெடுத்து மடமடவென்று வாயில்

விட்டுக்கொள்வதுபோல், சுக்கிராச்சாரியாரும் மதுவைச் சாப்பிட்டுவிட்டார். பின்பு அசுரர்கள்சென்று தமது இறைவனுக்கு நடந்ததைக்கூறினர்கள். சுக்கிரர் மதுவினல் அதிக மயக்கம் அடைந்திருந்தார். அப்போது தெய்வயானை கஜன்வாராதிருப்பதைக்கண்டு தன் தந்தையிடம்வந்து வணங்கி ஓ ஐயனே! கஜன் ஏன் இன்னும்வரவில்லை. அவர் எங்குசென்றார்? விரைவில் அழைப்பியும் ஐயாவென்று வேண்ட, சுக்கிரர் தெய்வயானையைப்பார்த்துக் கள்வெறியினல் சொல்லுகிறர். ஓ என்கண்மணி! பணிவிடை செய்பவனுகிய கஜனை நீயேன் அடிக்கடி வந்துகேட்கிறய். போனவன்வருகிறன், உனக்கென்ன? நீபோய் வீட்டில் இருவென்று கடுகடுத்துச்சொல்லவே தெய்வயானைமறுபடியும் தந்தையை வணங்கி ஓ ஐயனே! சொர்க்க மத்திய பாதாளலோகங்களில் இருப்பவர்கள் எல்லோரும் தங்களை சகலகலைவல்லவரென்று மதித்திருக்கத்தாங்கள் இப்போது வழங்கிய சொற்களைநோக்கினல் ஏதோகிஞ்சித்து மதிமயங்கி யிருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில் எல்லாப்பொருள்களிலும் சிறந்தது உயிர். அந்த உயிரிலும் சிறந்தது அன்பு, (சிநேகம்.) அச்சிநேகத்திலும் கஜன் எனக்கு பாலிய சிநேகன். அவரைப் பிரிந்திருக்க என் மனம் கல்லாவென்று மிகுந்த இரக்கத்தோடு இனிய வசனமுரைக்கச் சுக்கிரர் மகிழ்ந்து தெய்வயானையைப்பார்த்து ஓ அம்மணி! நீவருத்தப்படவேண்டாம், அந்த கஜன் எங்கிருந்தாலும் அழைப்பிக்கிறேன், நீ வீட்டிற்குச்செல்லென்று விடைகொடுத்து அனுப்பிவிட்டு, கஜன் எங்கிருக்கிறனென்று தனது ஞானதிருஷ்டியினுல் நோக்கினர். அவ்விதம் நோக்கும்பொழுது சொர்க்க மத்திய பாதாளமென்னும் மூன்று இடங்களிலும் கஜனைக்காணமல், கஜன் எங்குற்றன் என ஐயமுற்று தன் யாக்கைக்குள் நோக்கினர். கஜன் தன் வயிற்றில் இருப்பதைக்கண்டு, கள்வெறியினல் மதிமயங்கி தனக்குக் கெடுதல்வருவதை யோசிக்காமல் சஞ்சீவிமந்திரத்தை உச்சரித்தார். கஜன் வயிற்றில் உயிர்பெற்று எழுந்தான். சுக்கிரரை அடிமைகொண்டிருந்த கள்வெறியும் நீங்கிற்று. சுக்கிராச்சாரியார் சுயபுத்தியடைந்து வயிற்றில் கஜனிருப்பதை நோக்கி அடடா, மோசம் வந்தது. நமது சீடனுகிய விடபுன்மன் தனக்கு

நன்மைகிடைக்க வேண்டுமென்று நினைத்தான். அவனுக்குப் பொல்லாத காலமாதலால், அந்தநினைப்பே அவனுக்குக்கெடுதியை கொடுத்ததுமன்றி, நமக்கும் கெடுதிநேரிட்டது. இனியென்ன செய்கிறதென்று துணிந்து, வயிற்றிலிருக்கும் கஜனுக்குச் சொல்லுகிறார் ஒ கஜனே! உன்கருத்தின்படி சஞ்சீவிமந்திரத்தைக் கற்பிக்கிறேன். எனக்கு நீ ஒர் உபகாரம் செய்யவேண்டும். அதென்னவெனில் என் வயிற்றைக்கிழித்துத்தான் நீ வெளியில் வரவேண்டும். நீ வெளியில்வந்து சஞ்சீவிமந்திரத்தைச் சொல்லி, மறுபடியும் என்னை எழுப்பிவிடவேண்டும். இதுதான் எனக்குச் செய்யவேண்டிய உபகாரம் என்றுகூறினவுடன், கஜன்சஞ்சீவிமந்திரத்தைக் கற்றுக்கொண்டு, சுக்கிரர் வயிற்றைக்கீறி வெளியில் வந்து முன்போல் சுக்கிரரை எழுப்பி அவருக்கு வந்தனவழிபாடுகள் செய்துவிட்டு தெய்வயானையிடம் சென்றான். கஜனைக்கண்டமாத்திரத்தில் மிகமகிழ்ச்சியடைந்து எதிர்வந்து ஏ தேவகுருபுத்திரா! என் அன்பே! இந்நேரம் எங்குற்றாய் என்று கேட்க, கஜன் சொல்லுகிறான். ஒ கன்னிகையே! நான் சென்றவிடத்து கிஞ்சித்து நேரமாகிவிட்டது என்று ஒருபோக்காய் விடைகொடுத்தான். சிலகாலம் பணிவிடைக்காரனாகவிருந்து ஒருநாள் சுக்கிராச்சாரியரை நமஸ்கரித்து ஒ ஐயனே! நான் உத்தேசித்து வந்த பொருள் தங்கள் கிருபையால் கிடைத்தது. இனி என் இருப்பிடம்செல்ல விடைதர வேண்டுமெனப் பிரார்த்திக்க, சுக்கிரர் மகிழ்ந்து நீ சுகமாக உன் இருப்பிடம் செல்லென்று விடைகொடுத்தனுப்ப, கஜன் சுக்கிராச்சாரியாருக்கு நமஸ்காரம்செய்துகொண்டு தெய்வயானை இடத்துக்குவந்து, ஒ கன்னிகையே! நான் நாடிவந்த பொருள் சித்தியாகிவிட்டது. என் இருப்பிடத்துக்குச் செல்லுகிறேன். மகிழ்ச்சியுடன் விடைகொடு என்றுகேட்க, தெய்வயானை திடுக்கிட்டு ஆ, இதென்ன ஆச்சரியம். நாம் நினைத்திருக்கிற நினைப்பென்ன, இந்தகஜன் இருப்பிடத்துக்குச் செல்லுகிறேனென்று நம்மிடத்தில்வந்து விடை கேட்கிறான். நமது கருத்தை வெளியிட்டால் அதன்மேல் இருப்பிடம் செல்லமாட்டானென்று மனதில்நினைத்து, கஜனைப்பார்த்துக் கூறுகிறாள். ஒ என் அருமைக்

காதலனே! நீயோ தேவகுரு புத்திரன். நானோ அசுரகுருபுத்திரி. நாம் இருவரும்சமம், பால்யசினேகப்பழக்கத்தால் அன்பு ஊடுருவியிருக்கின்றது. இருவர் மனமும் ஒன்றாகி இப்போது என்னை விவாகம்செய்துகொண்டு இவ்விடத்திலேயே தாங்கள் இருந்து எல்லா சுகங்களையும் அனுபவிக்கலாம். இவ்விடமிருக்க ஓர் சமயம் உமக்கு விருப்பமில்லாதிருந்தால் என் தந்தையோடுசொல்லி உன்பிதாவையும் அழைப்பித்து, என்னை விவாகம்செய்து அழைத்துக்கொண்டு உன் இருப்பிடத்துக்குச் செல்லலாமென்று மிகவும் பரிதாபத்துடன் இனிய வசனங்களினால் வேண்டிக்கொள்ள கஜன் இவ்வார்த்தைகளைக்கேட்டு இருசெவிகளையும் கரத்தால் மூடிக்கொண்டு சொல்லுகிறான். ஓ அம்மணி! வேதசாஸ்திரங்களைக் கற்றுணர்ந்து என்னிலும் எண்மடங்கு அதிகமான விவேகத்தைப் பெற்றிருந்தும், நீ என்ன சுத்தமவுட்டீகர்களைப்போல வசனிக்கிறாய். உன் தந்தையிடம் அநேக வேத சாஸ்திரங்களைக் கற்றுணர்ந்ததுமன்றி, யாவராலும் பெறுதற்கரிய சஞ்சீவி மந்திரத்தையும் பெற்றேன். உலகத்தில் மக்களைப்பெற்றோன், இடர்தனைத் தீர்த்தோன், அன்புடன் அன்னம் அளித்து இரட்சித்தோன், நூலைக் கற்பித்தோன், ஒன்றை உபதேசித்தோன், ஆகிய ஐவரும் தந்தைகளென்று வேதங்களில் முறையிட்டிருக்க, அதன்படி உன்பிதா என் பிதாவல்லவா. நீ யெனக்குத் தங்கையல்லவா. அவ்விதமிருந்தும் உன்னை விவாகம் செய்வது தகுதியா. நீ யென்குரு புத்திரியாயிருந்தும் அடாதகாரியத்தை இனியொருதரம் கூறலாகாதெனச் சொல்ல, அடடா மோசம் வந்துவிட்டது. நாம் இலவு காத்த கிளிபோல் ஆயினோம் என்று ஏங்கி அனலிடு மெழுகுபோல் மனமானது உருகி, நம்மொழியை மறுத்தானே என்று கோபம்கொண்டு கஜனைப்பார்த்துச் சொல்லுகிறாள். ஓ கஜனே! என் கருத்துக்கு விரோதமாய் என் மொழியை மறுத்தமையால், நீ விஸ்வாசகாதகன். ஆகையால் நீ என் தந்தையிடம் கற்ற சஞ்சீவிமந்திரம் உனக்குப் பலிக்காமல்போகக்கடவதென்று சாபமிட, கஜன் இந்தச்சாபத்தைக்கேட்டு ஓ குருபுத்திரியே! நீயிட்ட சாபப்படிக்கு மந்திரம் எனக்கு பலிக்காமல் போனாலும்

போகட்டும். என்னிடம் கற்றுக்கொண்டவருக்கு பலிக்குமல்லவா? அதுபோதும். நீ தருமசாஸ்திர முதலியவற்றைக் கற்றுணர்ந்தும் அந்த சாஸ்திரத்துக்கு விரோதமாக என்னை சபித்தபடியால் உன்னை மறையவர் மணம் புரியாமல் பூலோகத்தரசர் மணம் புரியக் கடவதென்று சபித்துவிட்டு தன்னிருப்பிடம் சென்று, தந்தை தாளில் வணங்கி சஞ்சீவிமந்திரத்தை அவருக்கு உபதேசம்செய்து, அவரால் இந்திரனுக்கு வெற்றியடைவித்தான்.

தெய்வத்தன்மையும், திரிமூர்த்திகளாலும் மதிக்கத்தக்க தவமும், சுக்கிரபகவானிடமிருந்தும் கட்குடியினுல் அறிவுமயங்கி தான் அருமையாகத் தவம் செய்து பெற்ற சஞ்சீவிமந்திரத்தை இழந்து துக்கப்படும்படியாக நேர்ந்துவிட்டது. ஆதலால் கள்ளுண்டவர்களுக்கு சரீர உணர்ச்சி தப்பி தேகம் தன் வசப்படாமையால், நாணத்தை இழந்துவிடுகிறுர்கள். அறிவுடையோர்கள் அவர்களைக்காண அருவருப்படைந்து தூரத்தே விலகிக்கொள்வார்கள். சுகாதாரத்திற்கு விரோதமாகக் கள்ளுண்டு களிப்பவர்களிடம் திருவருள் கொஞ்சங்கூடத் தங்கமாட்டாது. ஆதலால், இக்கள்ளுணவு பஞ்சமாபாதகத்தில் ஒன்றுகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

காமம்.

காமமாவது அளவுகடந்த புணர்ச்சி இச்சையால் பிறருடைய மனைவியென்றும், தாய்தங்கையென்றும், உத்தமஸ்திரீகளென்றும், உறவினர்களென்றும், இப்படிப்பட்ட பேதங்கள் சிறிதேனும் கருதாமல் சிற்றின்பத்தையே விரும்புவதாம். அப்படிப்பட்ட காமுகர்களுக்குத் தருமம் புகழ் சிநேகம் முதலியவை சேரவேமாட்டா. ஆனுல் பாவமும் பழியும் பகையும் அச்சமும் நோயும் சேருமேதவிர வேறொன்றுமில்லை. தீயவர்களோடு பழகல், சிற்றின்ப நூல்களைப்படித்தல், அவற்றைக்கேட்டல், பார்க்கத்தகாத படங்களையும் பிரதிமைகளையும் பார்த்தல், பொதுப்

பெண்களின் வீதிகளுக்கு அடிக்கடிபோதல், பெண்களின் சங்கீதங்களைக் கேட்டல், அவர்களின் நடனத்தைப் பார்த்தல், அவர்களோடு சூதுமுதலியன ஆடல், அவர்களோடு தனித்திருத்தல் முதலிய தீயசெய்கைகள், காந்தம் இரும்பைக் கவர்வதுபோல மனிதர்களின் மனதை வியபிசாரத்தில் செலுத்த ஏதுவாயிருக்கின்றன. எப்போதும் உயிர்க்கு உறுதியைத் தரத்தக்க சாஸ்திரங்களைப் படிப்பதிலும், கடவுளுக்கும் மகான்களுக்கும் தொண்டு செய்வதிலும், தருமவழியாகப் பொருள் சம்பாதிப்பதிலும், காலத்தைச் செலவிட்டுவந்தால் துஷ்டஸகவாசம் நீங்கி சாது சகவாசம் ஓங்கி மனம் நல்வழியில் பிரவேசிக்கும். சரீரமும் ஆயுள் பரியந்தம் நோயில்லாமல் சுகஜீவியாயிருக்கலாம். தன் தாரத்தையே தாரமாகவும், பிறர் தாரத்தைத் தாயாகவும் பாவித்தலே, அறிவுடையோர்களின் கடமையாம். ஒவ்வொருவருக்கும் வாய்பதனம், கைபதனம், கௌபீனபதனம், என மூன்று பதனங்களிருக்கவேண்டும். அவைகளில் கௌபீன பதனமே பிரதானமாகக் கொள்ளவேண்டும். வியபிசாரமே கொலைகளுக்கும் களவுகளுக்கும் காரணமாயிருக்கின்றது. மாந்தர், வியபிசாரத்தாலேயே பொய்யும், சண்டையும், குடும்பக் கலக்கங்களும், திரவிய நாசமும், சந்ததி நாசமும், உண்டாவதோடு சுகாதாரமும்கெட வெட்டை, இரத்த வெட்டை, நீரிழிவு, பெரும்பாடு, அரையாப்பு, சூலை, கண்டமாலை, கிரந்தி, பரங்கிப்புண், பாதச்சக்கிரம், அழிகுளியன், ஆசனப்பவுத்திரம், லிங்கப்புற்று, செம்மேகம், கருமேகம், க்ஷயம், நேத்திர ரோகம், குஷ்டம் முதலிய நோய்கள் தேகத்தின் சீர்கேட்டுக்குத்தக்கபடி குடிபுக, அதனதன் உக்கிரத்தால் பல கஷ்டமடைந்து தாதுகள் கெட்டுப் பார்க்கிறவர்களும் கேட்கிறவர்களும் பரிகசிக்க, பரிதவித்து மாள்கின்றார்கள். காமத்தினால் கெட்டவர்கள் இராவணன், கீசகன் முதலிய அனேகர்கள் உண்டு. இக்கருத்தை அனுசரித்தே,

மேற்கோள். கவி.

(1) பகை பாவ மச்சம் பழி யென நான்கும்
இகவாவா மில் லிறப்பான் கண்.

(2) காமமே குலத்தினையும் நலத்தினையும் கெடுக்க வந்த களங்கம்
காமமே தரித்திரங்க ளனைத்தினையும் புகட்டி வைக்கும் கடாரம்
காமமே பரகெதிக்கு செல்லாமல் வழியடைக்கும் கபாடம்
காமமே யனவரையும் பகையாக்கிக் கழுத்தரியும் கத்தியாமே.

(3) நண்டு சிப்பி வேய் கதலி நாசமுறுங் காலத்தில்
கொண்ட கரு வளிக்குங் கொள்கைபோ—லொண்டொடீ
போதந் தனங் கல்வி பொன்ற வருங் கால மயன்
மாதர் மேல் வைப்பார் மனம்.

என்று ஆன்றோர்கள் கூறியிருக்கின்றனர்.

இதற்கு ஓர் திருஷ்டாந்தம்:—

அசுரகுருவாகிய சுக்கிரபகவான்குமாரி (தேவயானி) $ தெய்வயானையும் அசுரத்தலைவன் மகளாகிய சர்மிஷ்டையும், ஒரு சோலையிடம்சென்று, ஜலக்கிரீடை செய்தகாலத்தில் இருவருக்கும் மனஸ்தாபமேற்பட்டுச் சர்மிஷ்டையானவள் தேவயானியை ஒரு பாழுங்கிணற்றில் தள்ளிவிட்டுப் போய்விட்டாள். அந்தச் சமயத்தில் சந்திரவம்சத் தரசனாகிய யயாதிமகாராஜன் வேட்டைக்குவந்து தாகவிடாய்கொண்டு நல்ல ஜலத்தைத்தேடி, இந்தத் தெய்வயானி விழுந்திருக்கிற கிணற்றை எட்டிப்பார்த்து, அந்தக் கிணற்றிலிருக்கிற தெய்வயானியைக்கண்டு திடுக்கிட்டு அவள் கரத்தைப்பற்றி எடுத்து கரையில்சேர்த்து, உன்னிருப்பிடம் செல்லென்று விடைகொடுத்துச் சென்றான். தெய்வயானி அவ்வனத்தில் ஓர் மரத்தடியில் உட்கார்ந்துகொண்டு தன் பிதாவாகிய சுக்கிரபகவானை நினைக்க, அவரும் உடனே அவ்விடம் வந்து சேர்ந்தார். சுக்கிரபகவான் தன் மகளுக்கு சர்மிஷ்டையால் நேர்ந்த கொடிய துன்பத்தை (விருஷபர்வாவுக்கு) ¶ விடபன்மனுக்குத் தெரிவிக்க அவன் சர்மிஷ்டையைக் கூப்பிட்டுக் கண்டித்து,

---

$ தென்மொழியில் தெய்வயானை என்றும், வடமொழில் தேவயானி என்றும்—¶ தென்மொழியில் விடபன்மன் என்றும், வடமொழியில் விருஷபர்வா என்றும், வழங்கிவருகின்றது.

'நீ குருபுத்திரி என்று மதிக்காமல் கிணற்றில் தள்ளிய குற்றத்திற்காக இன்றுமுதல் குருபுத்திரியாகிய தேவயானிக்குப் பணிப் பெண்ணுயிருக்க வேண்டும்' என்று கட்டளையிட்டான். இவ்விதம் சர்மிஷ்டை தேவயானிக்கு ஊழியக்காரியாய் இருந்துவந்தாள்.

சிலகாலத்துக்குப்பிறகு தேவயானி பூங்காவில் தன் தோழிகளுடன் வந்து தென்றலில் உலாவிக் கொண்டிருக்கும்போது, முன்னம் தெய்வயானியைக் கிணற்றிலிருந்து எடுத்துவிட்டுக் காப்பாற்றின யயாதி மகாராஜன் அகஸ்மாத்தாய் வந்து பூங்காவில் தேவயானியைக் கண்டான். அரசனைப் பார்த்தமாத்திரத்தில் ஆசனமளித்து அமரச்செய்து, தேவயானி சுக்கிரபகவானை வரவழைத்து, யயாதி மகாராஜனை விவாகம் செய்துகொள்ள விருப்பமிருப்பதாகத் தெரிவித்தாள். உடனே எல்லாம் வல்ல சுக்கிரபகவான் அந்த இடத்திலேயே விவாகத்துக்கு வேண்டிய சகல வஸ்துக்களையும் சேகரித்து, நல்ல சுபமுகூர்த்தத்தில் கலியாணத்தை நடத்திப்பல ஆசிகள் வழங்கி, "நீங்கள் இருவரும் சுகஜீவிகளாய் வாழ்ந்திருங்கள்" என்று வாழ்த்திப் பின்பு ஒரு வசனம் சொல்லுகிறுர். "ஓ அரசனே! என் பெண் பார்ப்பனி, அவளைக்கூடி வேறொரு ஸ்திரீயைக் கூடினல், உனக்குக் கெடுதி நேரிடுமாதலால் உனக்கு இந்த உறுதியிருப்பதோடுகூட, இதோ இருக்கிற பெண் அசுரகுல அரசன் புத்திரி, அவள்பெயர் சர்மிஷ்டை. அவளுக்குப் புருஷபோகம் ஒன்றுதவிர, மற்றப்போகங்கள் எல்லாவற்றையும் உதவிக்காப்பாற்றவேண்டும்" என்று சொல்லி, அரசனிடம் விடைபெற்றுச் சுக்கிரபகவான் சென்றுர். அரசன் தேவயானியோடு சர்மிஷ்டையை அழைத்துக்கொண்டு தன் நகரம்வந்துசேர்ந்து, சர்மிஷ்டைக்கு அந்தப்புரத்தில் ஒரு மாளிகை கொடுத்து அதில் அவளைவைத்துத் தானும் தன்மனைவியாகிய தேவயானியும் இரதியும் மதனும்போலக் கூடிக்கலந்து மிக்கக் களிப்புடன் வாழ்ந்திருக்கிறநாளில், ஒருநாள் இராத்திரி தேவயானியுடன் பள்ளியறை சென்று பஞ்சணையில் சயனித்தான். உடனே தேவயானி நித்திரைபோய்விட்டாள். அரசனுக்கு நித்திரை வராமல் சற்றுநேரம் சும்மா இருந்து நித்திரை வருகிறபரி

யந்தம் அந்தப்புரத்திலிருக்கிற சோலையில் உலாவி வருவோ மென்று எழுந்துவந்தான். இப்படி அரசன் வரும் தருணத்தில் அச்சோலையின் மத்தியில் சந்திரகாந்தக்கல்லினால் செய்த மாளிகையில் நல்லபருவத்தையும் மிகுந்த அழகையுமடைந்து புருஷனில்லாமல் இருக்கிற சர்மிஷ்டை, தான் தன்னந்தனியே யிருப்பதை மனத்தில் நினைத்து, நமக்கு எல்லாப்பாக்கியமும் இருந்தும் புருஷன் இல்லாமையால், தாமரை இல்லாத தடாகம்போலவும் சந்திரன் இல்லாத இரவு போலவும் பயன்படாமல் இருக்கிறோம். இதற்குக்காரணம் நமது குலகுருவின் புத்திரியைக் கிணற்றில் வீழ்த்தின கொடுஞ்செயலேயாம். இதற்கு யாரை நொந்துகொள்கிறது? இது நமது வினைப்பயன் என்று தன்னைத்தானே நொந்து கொண்டு, பள்ளியறையைவிட்டு மேல் உப்பரிகையில் வந்து சந்திரோதயத்தின் விநோதத்தையும்,தென்றல்வீசுகிற திறத்தையும், புஷ்பித்திருக்கிறபூவாடையின் சுகத்தையும் காமவெறியினால்நோக்கிக்கொண்டிருந்தாள். அவள் இவ்விதம் உப்பரிகையில் உலாவிக் கொண்டிருக்கும் தருணத்தில் சோலையில் ஆள் அரவம்கேட்டு, 'இந்தப் பூங்காவில் அரசன் ஒருவனன்றி மற்றவர் வரக்கூடாதே இந்த அகாலத்தில் அரசன் வரக்காரணமென்ன? ஒன்றும் தெரியவில்லையே' என்று நினைத்து, 'நாம் சென்று பார்த்தால் எல்லாம் தெரியும்' என்று எண்ணி உப்பரிகையை விட்டிறங்கி அரசன் உலாவும் இடத்தில் வந்துபார்த்தாள். பார்த்தவுடன் அரசனையிருக்கக்கண்டு மிகுந்தமகிழ்ச்சியடைந்து அரசனுக்கு நமஸ்காரம் செய்து நின்று, 'ஓ! அரசே! நான் பரம்பரைத் தாதியல்லேன், காலகதியால் தாதியானேன். உன் மனைவி சுக்கிராச்சாரியரின் புத்திரியாயிருந்தாலும் சினேகத்தில் நாங்கள் இருவரும் ஒரே உயிரன்றி வேறல்லோம். ஆதலால் நானும் உனதுமனைவியாகச் சந்தேகமென்ன? கிருபைசெய்' என வேண்டினாள். அரசன் சர்மிஷ்டையின் அன்புக்கு மகிழ்ந்து, 'ஓ! மடக்கொடியே! நீ விரும்பியவண்ணம் உன்னைக்கூடிக் கலந்துவாழ்தல் கூடாது. ஏனெனில், சுக்கிராச்சாரியர் உன்னை என்கையில்கொடுத்துப் புருஷ போகம் ஒன்றுதவிர, மற்றைய போகங்களை எல்லாம் கொடுவென

கட்டளை இட்டிருப்பதால் அதைமீறிநடக்க இஷ்டமில்லை' என்று கூறினன். இந்த வார்த்தைகளைச் சர்மிஷ்டைகேட்டு மனவருத்தமடைந்து மறுபடியும் அரசனை மறுத்துச் சொல்லுகிறாள். "ஓ! அரசே! நீர் லோகாதிபன். உமது திருவடியில் சரணமடைந்து எனக்கு நேரிட்டிருக்கிற சத்துரு பயத்தைத் தெரிவிக்கிறேன். அதை நீக்கி ஆதரிக்கவேண்டும். எனக்குச் சத்துரு மன்மதனைத் தவிர வேறொருவரும் இலர்," எனப் பகர்ந்தாள். இவ்வசனங்களை அரசன்கேட்டுத் திகைத்து நின்றான். மறுபடியும் சர்மிஷ்டை அரசனைப்பார்த்து, தாங்கள் ஏன் மயங்குகிறீர்கள். "தங்களுக்கு என்னிடம் கருத்தில்லாமலிருந்தால் இருக்கட்டும். இப்போது நான் ஒரு வரம்கேட்கிறேன். அந்த வரத்தையாவது கொடும்" என்று வேண்ட, அதற்கு அரசன் நீ கேட்கிற வரமென்ன? கேள் தருகிறேனென்றான். உடனே சர்மிஷ்டை வணங்கி, 'ஓ! என் அன்பிற்கிசைந்த மணவாளா! எனக்குப் புத்திரசந்தானம் அளிக்கவேண்டும்' எனக் கேட்டாள். அரசன் இந்தவேளையில் நீ கேட்டவரத்தைக் கொடுத்தேன் என்று சொல்லி அவளுடன் கூடினான். பிறகு அவ்விடம் விட்டுப்புறப்பட்டு அரசன் அரண்மனை வந்துசேர்ந்து தன்மனைவி தேவயானி ஐயப்படாதிருக்கும்படி முன்போல் பஞ்சணையில் படுத்துக்கொண்டான். இப்படி அரசன் பிரதிதினமும் சர்மிஷ்டையிடம் சென்று காமசுகத்தை அனுபவித்து வந்தான். அறைவீட்டுச்செய்தி அம்பலத்தில் வருமென்ற பழமொழிப்படி, அரசனுடைய களவுப் புணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தச் சர்மிஷ்டை கர்ப்பவதியானாள். பிறகு நல்லசுபமுகூர்த்தத்தில் ஒரு புத்திரனைப் பெற்றாள். இதுவிவரம் தேவயானியறிந்து சர்மிஷ்டையிடம் சென்று, 'நீ புத்திரனை எவ்விதம் பெற்றாய்? உண்மையைச்சொல்' என்று கேட்டாள். உண்மையைத் தெரிவித்தால் அரசனுக்குக் கெடுதிவருமென்று சர்மிஷ்டை நினைத்து ஒருபோக்காய்ச் சொல்லவேண்டுமெனக் கருதி, "ஓ! அம்மணி! ஒருநாள் இரவில் நித்திரைவராமல் உப்பரிகையில் நிலவில் உலாவிக்கொண் டிருக்கும்போது ஒருமகரிஷி அந்தரமார்க்கமாய் வந்திறங்கினர். அவ்விதம் பிரசன்னராகியு

மகானுக்கு வந்தனவழிபாடுகள்செய்து ஆசனத்தில் அமரச்செய்தேன். அவர் என் வந்தனவழிபாடுகளுக்கு மகிழ்ந்து என்ன வரம் வேண்டுமெனக்கேட்டார். நான் புத்திர சந்தானம் வேண்டுமெனக்கேட்டேன்.'' அவர் மகிழ்ந்து, 'இந்த விபூதியை நீ உட்கொள்வாயானல் உனக்குப் புத்திர சந்தானம் உண்டாகும்' என வாழ்த்தி அந்தர்த்தானமானர். அன்று முதல் கர்ப்பவதியா யிருந்து புத்திரனைப்பெற்றேன். என்றாள். தேவயானி ஐயம் நீங்கி மகிழ்ச்சியடைந்து, தன் புத்திரர்களைப்போலச் சர்மிஷ்டை புத்திரனையும் பாதுகாத்துவரும்படி கட்டளையிட்டுப் போயினள். மறுபடியும் சர்மிஷ்டை இரண்டு புத்திரர்களைப் பெற்றாள். இதையறிந்ததேவயானி சர்மிஷ்டையிடம்வந்து "புத்திரர்கள் ஏதென்று'' வினவ, சர்மிஷ்டை முன்போலவே முனிவர்வரத்தினல் பெற்றேனென்று கூறினள். அதைக்கேட்டுத் தேவயானி ஐயமகற்றிச் சர்மிஷ்டையோடு முன்போலவே சினேகித்து வந்தாள். ஒருநாள் அரசனும் தேவயானியும் உப்பரிகையில் உலாவி வருகிறபோது, சர்மிஷ்டை புத்திரர்கள் மூவரும் சமீபத்தில் விளையாடிக்கொண்டிருந்தார்கள். தேவயானி அப்புத்திரர்களின் ரூபசௌந்தரியங்களை நோக்கி அரசனையும் நோக்கினள். அப்புத்திரர்கள் அரசனுக்கு ரூபத்தில் ஒப்பாகவேயிருக்கக்கண்டு ஐயங்கொண்டு, தன் தாதிகளால் அப்புத்திரர்களை வரவழைத்து உங்கள் தந்தை யாரெனவினவ, அக்குழந்தைகள் இதோ இருக்கிற அரசன் தானென்று சிறுவர்களானபடியால் உண்மையைக் கூறினர்கள். உடனே அரசன் திகைத்துநின்றான். குழந்தைகளின் வார்த்தையைக்கேட்ட தேவயானி எல்லா ஆபரணங்களையும் கழற்றி எறிந்துவிட்டு, மிக்க கோபம் கொண்டு சிவிகையில் ஏறிச்சுக்கிரபகவானிடம் சென்று, ஹோவென்று அலறி அவர் திருவடியில் அடியற்றமரம்போல விழுந்து அழுதாள். சுக்கிரபகவான் திடுக்கிட்டு, 'ஓ! அம்மணி! உனக்குவந்த கெடுதியென்ன? கூறு' என்று வினவ, "ஓ! என் அன்பிற்குரிய பிதாவே! என்னைச் சந்திரகுலத்தரசனுக்கு விவாகம் செய்து கொடுத்து, என்னுடன் சர்மிஷ்டையை அனுப்புங்காலத்தில், அவளைக்குறித்து ஓர் கட்டளை அரசனுக்கு இட்டிருந்தீர்க

ளல்லவா? அவன் அக்கட்டளையை மீறி அவளோடு கூடிக்கலந்து, மூன்று புத்திரர்களைப் பெற்றான். தருமத்தை அதர்மம் வென்றுவிட்டது. 'குப்பை உயர்ந்துவிட்டது; கோபுரம் தாழ்ந்துவிட்டது' என்னும்பழமொழிபோல் சர்மிஷ்டை என்னைமிஞ்சிவிட்டாள். இந்த அரசன் விவஸ்தை தவறிவிட்டான். இனி நான் என்ன செய்கிறது" என்று கண்ணும்கண்ணீருமாகப் பிதாவிடம் முறையிட்டாள். சுக்கிராசாரியர் மிகுந்த கோபாவேசத்துடன் அதிவேகமாக அரசனிடம் வந்து, அரசன்செய்த வந்தனைவழிபாடுகளை ஏற்றுக்கொள்ளாமல், "அடா! யயாதி! நான் இட்ட கட்டளையைமீறி நடந்தாயே. என் கட்டளையை மீறச்செய்தது உன் வாலிபச் செருக்கல்லவா? இனி இன்றுமுதல் மிக்கக் கிழத்தனத்தை யடைவதுமன்றி, இருமல், கோழை, வடிதல் முதலிய துன்பமுள்ள க்ஷய வியாதியால் துன்பத்தையும் அடையக்கடவாய்" என்று சபித்தார். உடனே இளமைநீங்கிக் கோழை இருமல் முதலியவற்றுடன் க்ஷய வியாதி ஏற்பட்டுக் கஷ்டத்துக்கு உள்ளானான்.

இப்படிப் பெண்ணின் முயற்சியால் மனநிலை தவறின அரசனே இப்பாடு பட்டானெனில், தாமேமுயன்று கெடுபவர்களின் நிலைமையைப்பற்றி சொல்லவும் வேண்டுமோ? ஆதலால், இக்காமமானது பஞ்சமா பாதகத்தில் ஒன்றாகக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

சூது.

சூது விரும்பேல்.

சதுரங்கம், கவறு முதலியவற்றால் ஆடும் ஆட்டத்திற்குச் சூது என்று பெயர். இச்சூதாட்டமானது சகவாச தோஷத்தால் நமது அரியகாலத்தை அபகரித்து அபிவிருத்தியடைகின்றது. இதன்றியில் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவைகளுக்கு இடையூறாக நின்று, எல்லாத் தொழில்களையும் கெடுத்துத் துன்

புத்தைக் கொடுக்குமென்பதை அறிஞர்கள் அறிவார்கள். ஓர் சமயம் சூதாட்டத்தில் கெலிப்பு அடைந்தாலும், இன்னும் மேலும் மேலும் கெலிப்போமென்னும் ஆசையினுல் ஓயாமல் சூதாடி, அவர்கள் சொத்து முழுவதையும் இழந்துபோவது வழக்கம். சூதாட்டத்தின் விருப்பத்தால் சிலர் தன் தேக சுகத்தையும், தாய்தந்தையர் மனைவிமக்கள் முதலியவர்களையும் கவனியாது விடுத்து, தங்கள் விலையேறப்பெற்ற காலத்தையும், புத்தியையும் வீண்செலவிட்டு வறுமையடைந்து, வாணுளை வீணுளாக்கிக் கொள்கிறுர்கள். இதற்கு உதாரணமாக, நிடத தேசாதிபதியாகிய நளச்சக்கிரவர்த்தி புஷ்கரராஜனிடம் சூதாடித் தனது ராஜ்யமுதலிய எல்லாவற்றையும் தோற்று, ஏழையாகி, கானகம் சென்று, படாததுன்பங்களை அனுபவித்து, தன் மனையாளைத் தனிமையில் காட்டில் விட்டுப்பிரிந்து, பிறகு ருதுபர்ணராஜனிடம் சமயல்காரனுகவும், தேர்ப்பாகனுகவும் அமர்ந்து, தான் சக்கிரவர்த்தியாயிருந்தும், இழிவான தொழிலைச் செய்யும்படி நேர்ந்துவிட்டது. இதன்றியில், தருமபுத்திர மகாராஜன் சகுனியோடு சூதாடி ராஜ்யமெல்லாம் இழந்து, தன்னையும் தன் சகோதரர்களையும் பந்தயமாகவைத்துத் தோற்று, துரியோதனுதியர்களுக்கு அடிமையாகிப் பன்னிரண்டு வருஷம் வனவாசமும், ஒரு வருஷம் அஞ்ஞாதவாசமும் செய்து, பாண்டவர்களும் துரோபதையும் பட்ட கஷ்டத்துக்கு அளவேயில்லை என்பதை சரித்திர மூலமாகவும் அறிந்திருக்கிறோமல்லவா? இச்சூதானது தரித்திரத்துக்கு தூதாகவும், பொய்க்கு சகோதரனுகவும், களவுக்குக் குருவாகவும், சத்தியத்துக்குச் சத்ருவாகவும் ஏற்பட்டுக் கஷ்டமடையச் செய்கிறபடியால், இக்கொடிய சூதாட்டத்தில் மனதைச் செலுத்தாமல், மேல்நாட்டார்களைப்போல அவரவர்கள் விருப்பத்துக்குத்தக்க தொழிலில் அமர்ந்து, மதிப்பேறப்பெற்ற காலத்தையும், புத்தியையும், செலவிடுவார்களானுல், உலகத்தில் தொழில் அபிவிருத்தியடைந்து செல்வமும் சிறப்பும் அதிகப்படுமல்லவா?

திருக்குறள்.

(1) சிறுமை பல செய்து சீரழிக்குஞ் சூதின்
வறுமை தருவ தொன்றில்.

என்று தமிழ்மறையும்,

நளவெண்பா.

(2) உருவழிக்கு முண்மை யுயர்வழிக்கும் வண்மைத்
திருவழிக்கு மானஞ் சிதைக்கு—மருவும்
ஒருவரோ டன்பழிக்கு மொன்றல்ல சூது
பொருவரோ தக்கோர் புரிந்து.

(3) அறத்தைவேர் கல்லும் அருநரகிற் சேர்க்கும்
திறத்தையே கொண்டருளைத் தேய்க்கும்—மறத்தையே
பூண்டு விரோதஞ்செய்யும் பொய்ச்சூதை மிக்கோர்கள்
தீண்டுவரோ வென்றார் தெரிந்து.

என்று நளவெண்பாவும் முழங்குவது இச்சூதின் தீமையைக்குறித்தே என்க.

மேல்கூறிப்போந்த பாதகத் தொழில்களால் ஈட்டப்படும் காரியமாகிய தீவினை முதலியனவே, பிரபல நோய்களுக்குக் காரணமாயிருத்தலால், அந்நோய்வரும் வழியையும் இவ்விடத்தில் சுருக்கிக் கூறுகின்றேன் ; கேளுங்கள்.

வியாதி உண்டாவதற்குக் காரணம்.

பூர்வஜென்மங்களில் செய்த பாப கர்மங்களினாலும், தாய் தந்தையர்களின் நியமமில்லாச் சேர்க்கையாலும், இராகத்துவேஷாதிகள் மனதில் குடிகொண்டிருப்பதாலும், அஹிதமான உணவினாலும், கொடிய தேசங்களில் சஞ்சரிப்பதினாலும், காற்று, வெய்யில், பனி, மழை, ஜலமுதலிய சீதோஷ்ண பேதத்தாலும், கொடுஞ்செய்கைகளைச் செய்வதினாலும், துர்ஜனசங்கத்தினாலும், மனம் கலங்குதலால் பிராணனில் கலக்கமுண்டாகி, அக்கலக்கத்

தால் ப்ராணவாயு சிதறியோடி, அக்காரணத்தால் வாதபித்த சிலேத்மம் நிலைதவறுவதாலும், சப்த தாதுக்களும் சீர்கெட்டு, குஷ்டம், குன்மம், காசம் மகோதரம், மேகம், பிரமேகம், பிளவை, பட்சவாதம், ஜன்னி, வாதமுதலிய பல கொடிய நோய்கள் ஜனிக்கின்றன. இதை யனுசரித்தே,

ஞானவாதிஷ்டம்.

(1) பொல்லாத வுணவினாற் பொல்லாத தேசத்திற் போகைதன்னாற்
பொல்லாத காலவிவகாரத்தாற் செய்தொழில்கள்புரி பொல்லாப்பாற்
பொல்லாத கயவருறுகூட்டத்தாற் பொல்லாத பொருளெண்ணத்தாற்
பொல்லாதவிச்சையாற்பொல்லாதவெண்ணிக்கைபொருந்தறன்னால்

(2) நாடிகளில் வெளிக்கணுக்கள் சிறுகுதலாற்
பெருகுதலா னற்பிராணன்
ஓடிமிகச்சிதறலுமே யுடருணுஞ் சிதறுதலை
யுறுமுற்றக்கால்
கேடிதென முன்னுரைத்த குற்றங்கள் காரணமாய்க்
கிளர்நோயுண்டாம்
நீடிய கோடையுமழையு நதிக்குறைவு
நிறைவுகளை நேருமாபோல்.

என ஆன்றோர் கூறியிருக்கின்றனர்.

ஆதலால் சுகதுக்கத்துக்கு ஆதாரமாயுள்ள மனது இச்சுகாதாரநூல் விதிப்படி இயன்றவரையில் அமைதியை அடையும்படி செய்தலே, இச்சரீரத்தை நீண்டகாலம் நிலை நிறுத்துவதற்குத் தக்க பெருந்துணையாகும்,

கல்யாணம்.

கல்யாணமென்பது உலகத்திலுள்ள ஒரு புருஷனும் ஒரு பெண்ணும் ஒருவரோடொருவர் அன்போடு அன்னியோன்னியமாகக் கூடிக்குலாவி, இல்வாழ்க்கையை நடத்தி, சுகமடையும்பொருட்டே ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் ஒரு உடன்படிக்கையாம். இது இக்பரசாதனங்களை யடையத் துணைக்கருவியாயிருக்கின்றது.

பிள்ளையின் தாய் தந்தை முதலியோர்களும், பெண்ணின் தாய் தந்தை முதலியோர்களும், தங்கள் தங்கள் இனத்துக்கும் அந்தஸ்துக்கும் ஒற்றுமையான, பிள்ளையையும் பெண்ணையும் பார்த்து விவாகம் செய்விப்பது வழக்கம்.

கல்வி, அறிவு, ஒழுக்கம், சாந்தம், உண்மை, கடவுள் வழி பாடு, பெரியோர்கள் வழிபாடு முதலிய நற்குணங்களை உடைய வனுகவும், நோயில்லாத அரோகதிடகாத்திரவானுகவும், பெண் ணின் ஈட்டுக்குத்தக்க பலமுடையவனுகவும், குடும்பச்சிலவுக்குத் தக்க வரும்படி சம்பாதிக்கும் திறமையுள்ளவனுகவும், அல்லது இனிமேல் சம்பாதிக்கும் வல்லமையுடையவனுகவும், அமைந்த ஒரு குமாரனுக்கு, கல்வி, புத்தி நுட்பம், அமைதி, நல்லொழுக் கம், தெய்வபக்தி, அமர்ந்த வார்த்தை, குளிர்ந்த பார்வை, எதிர் பேசாமை, சத்தியவாக்கு, சரீரசுத்தம், கற்பு, ஜீவகாருண்யம், வீட்டுவேலையில் சுருசுருப்பு முதலிய லக்ஷணங்களையுடையவளா யும், மலட்டுத்தன்மையுள்ள குடும்பத்திலும், பெண் சந்ததியே பிறக்கும் குடும்பத்திலும், குஷ்டம், குன்மம், க்ஷயம் முதலிய தொத்து வியாதியுள்ள வம்சத்திலும் பிறக்காதவளாயும், நோயில் லாதவளாயும், சாமுத்திரிக லக்ஷணம் அமையப்பெற்றவளாயும் உள்ள ஒரு நல்லபெண்ணைப்பார்த்து விவாகம் செய்து முடிப்பதே அறிவுள்ளோர்களின் கடமையாம். கல்யாணப்பெண், பிள்ளையா கிய இருவர்களின் சம்மதத்தின்பேரில் விவாகம் செய்வது உத்த மம். ஏனெனில் சதிபுருஷாள் இருவரின் மனஒற்றுமையால் பலவித பாக்கியங்களும், மனவேற்றுமையால் அநேகவித கெடுதல்களும் விளையக்கூடுமாகையால், இவ்விருவருக்கும் இன்றியமையாத மன ஒற்றுமை அவசியம் இருத்தல்வேண்டும்.

கல்யாணகாலத்தில் பெண்வீட்டுக்காரர்களும், மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரர்களும் ஒருவருக்கொருவர் பொருள் கொடுத்து விவா கம் செய்யும் வழக்கத்தை நிறுத்தலால் அநேக இடையூறுகள் நிவர்த்தியாகி பெருத்த நன்மையுண்டாகும். ஐஸ்வரியமுள்ள வயோதிகப்பருவமுடைய புருஷனுக்கு அதிபால்யமான பெண்ணை விவாகம் செய்து கொடுத்து பெண்ணின் வாழ்நாள் முழுமையும் வீணுளாக்கி அல்லல் படுத்துவது மிகக்கொடிது. அறிவும், சாந்

தமும் இல்லாத பாக்கியவானுக்கு பெண் கொடுப்பதைவிட, அறிவும், நல்லொழுக்கமுமுள்ள ஏழைக்குக்கன்னிகையைக்கொடுப்பது நலம். பத்தாவின் மனமறிந்து நடக்கும் திறமையில்லாத மூடத்தன்மையுள்ள பெண்ணை விவாகஞ்செய்து கொள்வதைப் பார்க்கிலும், ஆயுள் பரியந்தம் கல்யாணம் செய்துகொள்ளாம லிருப்பதே மிக்க நலம். இதையனுசரித்தே!

கவி.

1. பத்தாவுக்கேற்ற பதிவிரதை யுண்டானா
லெத்தாலுங்கூடியிருக்கலாஞ்—சற்றேனு
மேறுமாறாக விருப்பளே யாமாகிற்
கூறுமற் சன்யாசங்கோள்.

2. சேய்கோண்டாருங் கமலச் சேம்மலுடனேயரவப்
பாய்கோண்டானும் பணியும் பட்டீச்சுரத்தானே
நோய்கோண்டாலுங் கோளலா நூறுவயதாமளவும்
பேய்கோண்டாலுங்கோளலாம் பேண்கோள்ளலாகாதே.

என்று ஆன்றோர் கூறியிருக்கின்றனர்.

மேற்கண்ட சற்குணங்களுடைய மாப்பிள்ளைக்கும் பெண்ணுக்கும், ஒற்றுமையான ஒரு சுபமுகூர்த்தத்தை ஏற்படுத்தி அந்தந்த மதத்துக்கும், ஜாதிக்கும் ஏற்பட்டுள்ள கல்யாண சடங்குகளை, அவரவர்கள் ஆஜாரத்துக்குத்தக்கபடி அதிகச்சிலவில்லாமல் சுருக்கமாக நடத்தி, விவாகத்தை முடிக்கவேண்டும். முக்கியமான கல்யாணச்செலவையும் கடன் வாங்காமலே கையிலுள்ள பொருளைக்கொண்டு சுருக்கமாகச்செய்யவேண்டும். ஆடம்பரமான செலவைச் சுருக்கி சதிபுருஷர்களுக்கு நகை முதலியவைகள் செய்து போடுவது, அவர்களுக்குப்பின்னால் பேருதவியைத்தரும்.

நாயகன் நாயகியாகிய இருவரும் ஆயுள் பரியந்தம் உள்ளன்போடு சுகஜீவியாய் வாழவேண்டியதிருப்பதால், சிலர்கள் இதைச் செவ்வையாக உணராமல் மனம்போன போக்காக விவாகம் செய்துவிடுகிறார்கள்.

மேற்கூறியபடி விவாகம் முடிந்தபின், மணமகனும் மணமகளும் அன்பு நிறைந்தவர்களாய்த்தங்கள் இல்வாழ்க்கையை நடத்

தும் விதிகளைக்கவனித்து முறைதவராது நடத்தி வரவேண்டும். அஃதாவது காதலன் தன் காதலியை மேல் நாட்டார்களைப்போல தன் உயிர்போல் பாவித்து, இல்லரத்துக்கு வேண்டிய உப்பு முதல் கற்பூரம் வரையிலுள்ள சாமான்களைத் தன் சக்திக்குத்தக்கபடி சேகரித்துக் கொடுக்கவேண்டும். இல்லாளும் கணவன் கருத்துப் படி நடந்து, ஒவ்வொரு நாளும் அறுசுவைபதார்த்தங்களை விதி வழுவாமல் பாகம் செய்து, தன் நாயகன், மாமன், மாமி முதலி யோர்களுக்கு அன்போடு பரிமாறி உபசரித்துவரவேண்டும்.

ஒவ்வொரு தினமும் நாயகன் நாயகியாகிய இருவர்களும் ஒற்றுமையோடு இதில் கூறியிருக்கிறபடி காலைக்கடனை முடித்தல், ஸ்னானம் செய்தல், வீட்டுவேலையைக்கவனித்தல், ஆகாரமருந்தல், சன்மார்க்கத்தில் பொருள் சம்பாதித்தல், நீதிநூல்களை வாசித்தல், கடவுள் தியானம்செய்தல், பந்துமித்திர பெரியோர் சிறியோர் ஏழை முதலியவர்களை உபசரித்தல் முதலியவைகளில், தமது அரிய காலத்தை இன்னின்ன காலத்தில் இன்னின்னத்தைச் செய்வதென வகுத்து நடத்திவருவார்களானால், யாதொரு கஷ்ட மும் இல்லாமல் இல்லறத்தை நடத்தி நோயின்றி சுகஜீவியாய் வாழ்ந்து இகபரசுகத்தை அடையலாம்.

ஸ்திரீகளின் சாமுத்திரிகா லக்ஷணம்

முப்பத்திரண்டின் விவரம்.

(1) எடுப்பாயும், மழமழப்பாயும், கடைகுழைவாயும், நறு மணம் வீசுவதாயும், நெருங்கித் தழைத்ததாயும், கருமையில் நீருண்டமேகத்தையும், நீட்சியில் கொன்றைக்காயையும் பளபளப் பில் கருமணலையும் ஒத்ததாயும், கண்டவர்களுடைய கண்களையும் மனதையும் கிரகிக்கத்தக்கதாயுமுள்ள கூந்தலையும், (2) யானை யின் மத்தகத்தைப்போல எடுப்பாய் திரண்டு, உயர்ந்த சிரசையும், (3) ரோமம் நரம்பு இல்லாமல் அகன்றதாயும், கொஞ்சம் மேடா யும், குளிர்ந்த அர்த்த சந்திரன்போன்றதாயும், திலதப்பொட்டும் பொன்னிறமும், பெற்று விளங்குவதாயுமுள்ள நெற்றியையும்

(4) கடை சிவந்தும், பசுவின் பாலைப்போல வெளுத்தும், நடுவிழி மிகவும் கறுத்தும், அழகடைந்தும், புரளும் தன்மையால் சேல் கெண்டையையும், ஊடுருவிப்பாயும் தன்மையால் வேலாயுதத்தை யும் நிகர்த்து இருப்பவையும், வளைந்த புருவங்களுள்ளவையுமான குளிர்ந்த பார்வையுடைய கண்களையும், (5) நான்குவிரல் நீண்டும், நுனி சற்றுப்பருத்தும், அழகாகவுருண்டும், எள்ளின் மலரானது தாமரை மலரின் மேல் பூத்தது போன்றுமுள்ள மூக்கையும், (6) வள்ளை கொடிபோல நீண்டு தாழ்ந்து, நல்லசுழியோடுகூடி முன் புறம் தள்ளியுள்ள அழகுவாய்ந்த காதுகளையும், (7) ரோமமில் லாமல் விளக்கமாகியும், வட்டமாகியும், தசையுடையனவாகியும், உயர்ந்து கண்ணாடியைப் போலத்தெளிவான பளபளப்பையுடை யனவாகியுமுள்ள கன்னங்களையும், (8) திரண்டு இருபக்கமும் குவிந்து மழமழப்போடு ரேகைகள் பெற்றுக்கொவ்வைக்கனிபோல சிவந்துள்ள (இதழ்கள்) உதடுகளையும், (9) முப்பத்திரண்டென் னும் எண்பெற்று, இடைவெளியில்லாமல் மேலும் கீழும் இரண்டு வரிசையாய் நன்குவளர்ந்து, பசுவின் பாலைப்போல வெளுத்துப் பவளக்கிண்ணத்தில் முத்துக்களை நிரை நிரையாக வைத்தது போல விளங்குகின்ற பற்களையும், (10) அதிகத்தடிப்பில்லாததா யும், மழமழப்பாயும், மிருதுவாயும், மேடுபள்ளமில்லாமல் சிவப் பாயுமுள்ள, கோமளமான நாக்கையும், (11) தசைபெற்று வட்ட மாயும், உருண்டையாயும், பருத்ததாயும், மிருதுவாயுமுள்ள அழ கான மோவாயையும், (12) தாமரைப்புஷ்பத்தைப்போல வாசனை யுடையதாயும், உருண்டையாயும், மழமழப்பாயும் சமமாயும், சதையுடையதாயும், இருளை நீக்கி விளங்குகின்ற பூரணசந்திரனை யொத்ததாயுமிருக்கும் முகத்தையும், (13) சதைஎடுப்பாய் உருண் டையாய்த்திரண்டு, மூன்று ரேகைகளையுடையதாய்ச்சங்கும் கமு கும் போன்றதாயுள்ள கழுத்தையும், (14) தசைபெற்று அகன்று பருத்து எடுப்பாயும், ரோமம் நரம்புகள் தோன்றாததாயுமுள்ள மார்பையும், (15) தசைத்து, மயிர் எலும்புகள் தோன்றாமல், மிக உயரமும் பருமனும் இன்றி மூங்கிலை நிகர்த்த தோள்களையும், (16) மிருதுவாயும், ரோமநரம்பில்லாமல் மழமழப்பாயும் உருண்டு கணுக்கள் பெற்றவையாயும், குறைவின்றி எல்லா விரல்களையும் உடையவையாயுமுள்ள அழகுவாய்ந்த கைகளையும், (17) மழ

மழப்பாயும், பிரகாசமுடையனவாயும், சிவந்து வளைவையுடையன வாயுமுள்ள நகங்களையும், (18) மிருதுவாகிச்சிவந்து, இடைவெளி யகன்று, நடுவிரல் உயர்ந்து, அழகாய் மூன்று ரேகைகளையுடை யனவாயுள்ள தாமரைமலர் போன்ற உள்ளங்கைகளையும், (19) கல் லெனத்திரண்டு பருத்துத்தசைபெற்று வட்டமாயும் தங்கக்கல சத்தையொத்தனவாயும், இரண்டும் சமமாயும், அழகாயும் யானை யின் கும்பஸ்தலம் போன்றனவாயுமுள்ள ஸ்தனங்களையும், (20) வாடின ரோம வரிசை பெற்று மிருதுவாயும், மெல்லியதாயும், பக்கங்களில் மயிர் நரம்புகள் இல்லாததாயுமுள்ள ஆலிலையொத்த வயிற்றையும், (21) வலஞ்சுழிபெற்று ஆழ்ந்து உயர்ந்த நாபியை யும், (22) மயிர் நரம்பற்று வட்டவடிவாய்ச்சிறுத்ததாய், உடுக்கை நிகர்த்ததாயுள்ள இடையையும், (23) எடுப்பாய் மாம்சமுடைய தாய், அகன்று பருத்ததாய், ஆமையின் முதுகுபோல உருவ மிரண்டும் நேரொத்ததாயுள்ள அழகுவாய்ந்த (அல்குல்) நிதம்பத் தையும், (24) யானையின் துதிக்கையைப்போல உருண்டு ரோம மில்லாமல், நரம்பு தெரியாமல் சதை பருத்து மெதுவாயிருக்கும் துடைகளையும், (25) சதையினுல் மறைந்து உயர்ந்து, நன்ருய் உருண்டு வட்டமாயுள்ள முழந்தாள்களையும், (26) மயிர் நரம்பு தோன்ருது இரண்டும் சமமாக உருண்டு, சினை வராலை யொத்த அழகிய கணைக்கால்களையும், (27) நரம்பு எலும்பு தோன்ருமல் தசைபெற்று ஆமை முதுகுபோலத்திரண்டு, உருண்டுஅழகான புற வடிகளையும், (28) உயர்ந்து மிருதுவாயும், சிவப்பாயும், கோணலில் லாதனவாயும், ஒழுங்காயுமுள்ள விரல்களையும், மழமழப்பாயும், எடுப்பாயும், வட்டமாயும், பிரகாசமாயுமுள்ள நகங்களையுடைய தாமரைமலர் போன்ற பாதங்களையும், (29) சிவப்பாயும், சதை யுள்ளனவாயும், சமமாயும், மெதுவாயும், மழமழப்பாயுமுள்ள உள்ளங்கால்களையும், (30) சண்பகம் நீலோற்பலம், செங்கழுநீர், அறுகின்முளை இவைபோன்ற நிறமுடையதாய் பிரகாசித்துப் பார்ப்பவர்கள் கண்களையும், மனத்தையும் கவரும் அழகிய மேனியையும், (31) பாதிரி, குவளை, தாமரை, மல்லிகை, சண்ப கம் இவற்றின் மணம் போன்ற சரீரமணத்தையும், (32) குயிலும் கிளியும், யாழும் போன்ற தொனியையுடைய இன் சொற்களை யும் அமையப்பெற்றவள், சாமுத்திரிகா லக்ஷணங்கள் முப்பத்தி

ரண்டையுமுடைய உத்தம ஜாதிப்பெண்ணவாள்.

இவ்விலக்கணங்களையுடைய பெண்ணனவள் சாந்த குணத்தையும், நாணம், அச்சம், மடமை, பயிர்ப்பு என்னும் தன்மைகளையும் உடையவளாகிப்பூலோகத்தில் ஆரோக்கியமான திடசரீரத்தைப் பெற்று, சற்குணமுதலியவற்றையுடைய ஒரு புண்ய புருஷனை மணந்து எல்லாவிதமான போக போக்கியங்களையும் அனுபவிப்பாள்.

மேல்கண்ட லக்ஷணங்கள், சிலருக்கு ஒன்று இரண்டும், சிலருக்கு ஐந்து ஆறும், சிலருக்குப்பத்துப்பதினைந்துமாக பலவிதம் அமைந்திருப்பதுண்டு. ஆனல் முப்பத்திரண்டு லக்ஷணங்களும் சரிவா ஒருவருக்கே பொருந்தியிருப்பது மிகஅரிது.

கற்பு.

நாணம், மடம், அச்சம், பயிர்ப்பு என்னும் நான்கு குணங்களையும் நற்குண நற்செய்கைகளையும் உடையவளாய், விவாகம் செய்யுமுன் மாதா பிதாக்களாலும் விவாகம் செய்துகொண்ட பின் கணவனுலும் கற்பிக்கப்பட்டபடியே நீதி வழுவாமல் நடப்பவளாய் இளமையில் மாதா பிதாவினுலும் யௌவனத்தில் கணவனுலும் மூப்பில் புத்திரனுலும் காக்கத்தக்கவளாய், பாலியத்திலேயே பெரியோர்களுக்கும் கடவுளுக்கும் செய்யவேண்டிய வழிபாடு முறைகளையும் வீட்டு வேலைகளையும் மாதாபிதாக்களாலும் வித்தியா குருவாலும் நூல்களாலும் அறிந்தவளாய், எல்லா தர்மங்களிலும் மேல்பட்ட தருமம் பதிவிரதா தர்மமென்பதை தெரிந்தவளாய், சூரியஉதயத்துக்கு முன் எழுந்து நாயகனைவணங்கி, பிறகு மலஜலாதிகளைக்கழித்து, தந்தசுத்தி செய்து, வீட்டை சுத்தம் செய்து ஸ்நானமாடி வீட்டுக்காரியங்களை செய்து முடித்த பிறகு கணவன் பணிவிடையைச் செய்பவளாய், தினம் தன் நாயகன் உண்டபின் தான் சாப்பிடுதலும், கணவன் நித்திரை செய்த பிறகு தான் சயனித்தலும், கணவன் எழுமுன் தான் நித்திரை விட்டெழுதலும், புருஷன் வரவுக்குத் தக்க செலவு செய்தலும், கணவ

னேடு ஒத்துவாழ்தலும், கணவனேடு எதிர்த்து வாதாடாமல் மிருதுவான இன்சொல்லோடு பேசுதலும், ஆகிய நற்குணங்களை உடையவளாய், ஈஸ்வர சங்கல்பத்தினுல் கிடைத்த புருஷன் அழகில்லாதிருந்தாலும், நற்குணமில்லாதிருந்தாலும், வியாதியஸ்தனுயிருந்தாலும், ஏழையாயிருந்தாலும், படிப்பில்லா மூட்டாளாயிருந்தாலும், கிழவனுயிருந்தாலும், அவனைக் கொஞ்சங்கூட அவமதிக்காமல், கடவுளாக மதித்து எப்போதும் கணவனுக்கு கோபம் வாராமல் நடந்துவருவதோடு, ஓர் சமயம் கணவனுக்கு கோபம் பிறந்தாலும் அதனைப் பொறுத்துக்கொண்டு இன்சொற்களால் அதனைத்தணிப்பவளாய், "பெண்டீர்க்கழகு எதிர் பேசாதிருத்தல்" என்னும் பழமொழிப்படி எப்போதும் புருஷனுடன் எதிர்த்து வாதாடாதவளாய், "தூற்றும் பெண்டீர் கூற்றெனத் தகும்" என்னும் நீதிவாக்கியப்படி கணவன் செய்த குற்றங்களை அன்னியரிடம் சொல்லிக் குற்றம் சாட்டாதவளாய், சகல ஆடை ஆபரணங்களை துறந்தாலும் பதிவிரதைகள் தன் மாங்கல்லியத்தை ஒரு இமைப்பொழுதேனும் எப்படி துறந்திருக்கமாட்டார்களோ, அதுபோலவே தன் மாதா பிதா சுற்றத்தார் முதலானவர்களை விட்டு நீங்கின போதிலும் தன் நாயகனை மட்டும் எப்போதும் விட்டு நீங்காதவளாய், தன்வீட்டுக்கு வரும் துறவிகள், அதிதிகள், முதலிய பெரியோர்களுக்கும் ஏழைகளுக்கும் அன்னம் கொடுத்து பிரிய வசனங்களைச் சொல்லி உபசரிப்பவளாய், நாயகன் ஏவு முன்னே அவன் குறிப்பறிந்து நடப்பவளாய், மாமன் மாமி புருஷன் இவர்களுக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களைப் பக்குவமாய் சமைத்து அன்புடன் படைப்பவளாய், கணவன் வீடு விட்டு வேலையின் நிமித்தம் வெளியே சென்ருல் வருகிற பரியந்தம் சந்தனம், புஷ்பம், தாம்பூலம், ஆடையாபரணங்கள் அணிந்து கொள்ளாமல் கணவன் வீட்டுக்கு வந்தவுடன் மேல்கண்ட அலங்காரத்துடன் எதிர் நின்று அவர் கண்டு களிக்க இன்பம் பெறுபவளாய், தகாத வார்த்தைகள் பேசுதல், வாசற்படியில் வந்து நிற்றல், சன்னல் வழியாக பார்த்தல், சிரித்தல், வீட்டுக்காரியங்களை செய்யாமல் பகலில் நித்திரை செய்தல், உத்திரவில்லாமல் வெளியே போகுதல், அயலார் வீட்டில் சென்று வீண் வார்த்தைகள் பேசுதல், வேசிகளைக்போலப் பார்த்தல், தன்னை அயலார் பார்த்து

வியப்படையும்படி அலங்காரம் செய்து கொள்ளல், நாடகம் பார்க்கச் செல்லல், கணுக்காலும் ஸ்தனமும் தெரியும்படி ஆடை உடுத்தல் முதிர்ந்த வயதுடையவர்கள் இல்லாத வீட்டுக்குச் செல்லல், வேசை, கற்புநிலை கெட்டவள், மாயக்காரி இவர்களுடன் சிநேகித்தல், தான் விரும்பிய இடத்தில் நித்திரை செய்தல், இத்தகைய தீயொழுக்கம் இல்லாதவளாய்க், கணவனுடன் ஒருமைப்பட்டு வாழ்ந்து அதனால் குலத்தை மகிழச்செய்து மேலும் தருமம், பொருள், இன்பமாகிய மூன்றையும் அடையச்செய்பவளாய், விவேகமில்லாத சில பெண்களைப்போல, தனவந்தர்கள், வீட்டுப் பெண்கள் அணிந்திருக்கிற ஆடையாபரணங்களைக்கண்டு, அதுபோல தனக்கும் வாங்கித்தரவேண்டுமென வருவாயை யோசிக்காமல் கணவனை வருத்தாதவளாய், தன் அவிவேகத்தால் தம்மிலும் மிக்க செல்வமுடையார்களைப் பார்த்து பொறாமைகொண்டு மன வருத்தமடையாமல், தம்மிலும் குறைந்தவர்களை பார்த்து தமது செல்வத்தையே அதிகமாகக் கருதி மனமகிழ்ச்சி அடைபவளாய், தன் தந்தை தக்க தனவந்தனாய் இருப்பதை உணர்ந்தாவது அல்லது தன் தந்தை வீட்டிலிருந்து சீர்கொண்டு வந்திருப்பதை நினைத்தாவது செருக்கடையாதவளாய், தன் நாயகன் ஓய்வாயிருக்கும் காலத்தில் சமயம் நோக்கி கிருககிர்த்தியம், கற்பின் நிலைமை, கடவுள் வழிபாடு, அதிதி பூசை, மக்களைப் பேணல் முதலிய நீதிகளையும் சன்மார்க்கத்தையும், உணர்த்தக்கூடிய சாஸ்திரங்களை தான் வாசித்து, அதன் அரிய பெரிய ரகசியங்களைத் தனக்கு அறிவிக்கும்படி கேட்டுத் தெளிந்து கொள்பவளாய், வீண்பேச்சு, பிறர் வசை, துஷ்ட மனிதர்கள் உறவு, ஒப்பாரி, சன்மார்க்கத்துக்கு விரோதமான நூல்கள், ஆகிய இவைகளை எப்போதும் பழகாதவளாய், புருஷன் வீட்டில் இல்லாதபோது சுகந்த பரிமளபுஷ்பங்களை சூடி, கொண்டைசரிய தன்னேடொத்த பெண்களின் தோளில் சாய்ந்து ஆடிப்பாடி அலங்கோலமாய் இருந்துகொண்டு, ஊர்ப்பேச்சு, நாட்டுப்பேச்சு, ஒருவனை விட்டு ஒருவனை தொடரும் பேச்சு முதலிய பேச்சுக்களை பேசாதவளாய், பிறந்த வீட்டுக்கும் புகுந்த வீட்டுக்கும் கலகம் நேரிடும்படி, இவ்விடம் வார்த்தைகளை அவ்விடத்திலும், அவ்விடம் வார்த்தைகளை இவ்விடத்திலும் கோள் சொல்லி கலகம் விளைவிக்காதவளாய், பொய் பொறாமை

இல்லாதவளாய், வீட்டு உடைமையை மூட்டைக்கட்டித்தன் தாய் வீடு கொண்டுபோய் சேர்க்காதவளாய், இலையில் அன்னத்தைப் படைத்து புருஷன் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும் தருவாயில், உப்பில்லை, ஊறுகாயில்லை, மிளகு, மிளகாய், புளி, அரிசி, கட்டை, வராட்டி ஒன்றுமில்லையென்று தொண்டையைப்பிடிப்பதுபோல் சொல்லாதவளாய், வயிற்றில் பிறந்த பிள்ளையானாலும் கூடப்பிறந்த சகோதரனானாலும் 10-வயதுக்கு மேல்பட்ட புருடர்களுக்கு எதிர் நின்று பேசாதவளாய், அமிர்தத்தைக்காக்கும் அக்கினிகோட்டை போல தன் முந்தானையே காவலாகக்கொண்டு, கற்பாகிய பொக்கிஷத்தைக் காப்பவளாய், இரவில் தன் கணவன் தன்னிடம் சரசமாயிருந்ததை எண்ணி இறுமாப்படைந்து மரியாதை தப்பி, புருஷன் தன்னிடம் வைத்திருந்த பட்சத்தையும் அன்பையும் போக்கடிக்கும்படி செய்யாதவளாய், பலரும் நகைப்பார்களென்று சிறிதும் எண்ணாமல் பழி பாவத்தையும் கருதாமல், தன்னை அக்கினி சாட்சியாக மணம் செய்த நாயகனை வஞ்சித்து முந்தானை காவலையும் மறந்து நடைநொடி பாவனைகளால் நல்லவள் போலக்காட்டி ரகசியத்தில் விபசார புத்தியில்லாதவளாய், தன் நாயகனையே தெய்வமெனக் கருதி அவருடைய ஊழியமே திரிமூர்த்தி முதலிய தேவர்களுக்குரிய பணிவிடையாகவும், அவரை சுற்றி வருதலே பிரதட்சணமாகவும், அவர் உணவருந்தும் வரையில் தானும் உண்ணாதிருப்பதே உபவாச விருதமாகவும், அவர் வாய்ப்பிறப்பே வேத விதியாகவும், அவர் பணிவிடையைச் செய்து சமீபத்தில் நிற்பதே அழியாப் பதவியாகவும், எண்ணி நடப்பவளாயும் உள்ள இத்தகைய இலக்கணம் வாய்ந்த உத்தமியே கற்பிற்கரசியாக பெரியோர்களாலும் சாஸ்திரங்களாலும் வர்ணிக்கப்படுகிறாள். ஆதலால் திரிமூர்த்திகளாலும் மதித்துக் கொண்டாடப்படும் தன்மையையுடையவளும் ஆகின்றாள்.

இப்படிக்கல்லாமல் தன் சுற்றத்தவர்கள் பந்து மித்திரர்கள் புரோகிதர்கள் பலரும் அறிய, அக்கினி சாட்சியாக மாதா பிதாக்கள் தாராதத்தம் செய்து கொடுக்கப்பெற்றுக்கொண்டு, தான் நீ என்னும் பொருளைத் தாத்தக்க தாலி என்னும் திருமங்கல்லியத்தைத் தரிக்கச் செய்தவரும் தேகத்தில் பாதியென்னும் பாவனையால் விசேஷ அன்பு வைத்தவருமாகிய நாயகனை வஞ்சித்துத் தன்

னறிவும் கெட்டு, பிறந்த குடி, புகுந்த குடியாகிய இரண்டையும் கெடுத்து, விரதமும் விட்டு பதிவிரதா மகத்துவத்தையும் பாழாக்கி காமத்தின் வழியே கருத்தைச் செலுத்திப் பரபோகம் விரும்பும் ஸ்திரீ, மகத்தான ரவுரவாதி நரக துன்பத்தை அனுபவிப்பாள். இவ்விதம் பதிவிரதா தர்மத்தை இழந்து பிரஷ்டையான சண்டாளியும், புருஷனுக்கு மான பங்கம் செய்த மாபாபியும், கணவனின் தலையிறங்கும்படி செய்த நடைப்பிணமும், கொண்டவன் உயிருக்கு எமனாக வந்த கொடு நீலியும், ஆகிய இத்துராசாரியைப் பலரும் பார்த்து சீ சீ என்றேசி காறி உமிழும்படியாய் கை கால் குறைந்து சிரங்கு புண் நோய் மிகுந்து, புழுபுழுத்து பூமியில் விழுந்து, ஆதரிப்பார் யாருமின்றி தெய்வததாலும் கைவிடப்பட்டு தன் தகாத கொடுஞ் செய்கையை நினைந்து நினைந்து மிகுந்த கஷ்டத்தோடு உயிர் துறப்பாளென்று நீதி நூல்கள் முறையிடுகின்றன.

உலகத்தில் தமயந்தி, சந்திரமதி நளாயணி முதலிய அநேக பதிவிரதா சிரோன்மணிகளுக்கு ஏற்பட்ட அநேக இடையூறுகளைத் தங்கள் கற்பின் மகிமையால் விலக்கிக்கொண்டு, சுகத்தையும் கீர்த்திப் பிரதாபத்தையும் அடைந்திருக்கின்றார்களென்பது யாவரும் உணர்ந்த விஷயமே. இதற்கு திருஷ்டாந்திரமாக நளாயணியின் பதிவிரதா தருமத்தைப்பற்றிச் சொல்லுகிறேன் கேள்:—

சாமுத்திரிகா இலட்சணத்தில் சொல்லப்பட்ட சகல வித இலட்சணங்களும் பொருந்தி, நற்குணமும் நற்செய்கையுமுடைய நளாயணியென்று நள மகாராஜனுக்கு ஒரு பெண்ணிருந்தாள். மௌத்கல்யர் என்னும் ஓர் தபோதனர் அரசனிடம் வந்து நளாயணியைத் தனக்கு விவாகம் செய்து கொடுக்கும்படி கேட்டார். அதற்கு அரசன் ஓ சுவாமி! எனது புத்திரி தங்களைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ள இஷ்டப்பட்டால் நான் தங்களுக்கு விவாகம் செய்து கொடுக்க யாதொரு தடையுமில்லை. ஆதலால் தாங்கள் என் குமாரியிடம் சென்று அவள் சம்மதத்தைப் பெற்றுவரும்படி அரசன் தெரிவித்தான். இந்த மகான் தனது கிழ உருவத்தை மாற்றி மன்மதனும் தோற்றுப்போகும்படியான மிகுந்த அழகிய உருவங்கொண்டு, அந்தப் புறத்திலிருக்கும் நளாயணியிடம் சென்று தன் விருப்பத்தைத் தெரிவிக்க அவள் விவாகம் செய்து கொள்ள சம்மதித்து அவள் சம்மதத்திற்கு அறிகுறியாகத் தன்

கணையாழியைக் கொடுத்தனுப்பினுள். மகான் அதைப் பெற்றுக் கொண்டு வழியிலேயே தன் அழகிய வடிவத்தை மாற்றி அரச னிடம் வந்து மோதிரத்தைக் கொடுத்தார். அரசன் தன் பெண்ணை அழைத்து விசாரிக்க அவள் தன்னிடம் மோதிரம் வாங்கி வந்தவர் இவரல்லவென்று சொல்ல ஆரம்பித்தவுடன் சற்று யோசித்து அவ் விதம் சொல்லாமல் முனிவரை மகானென்று நினைத்து அவரையே விவாகம் செய்துகொண்டு அவர் பின்னே காட்டுக்குச் சென்றுள். முனிவர் ஓர் பன்னகசாலை தயார் செய்து அதில் தன் மனைவியை இருக்கச்செய்து தான் அநேக காலம் தவத்திலிருந்தார். தான் இராஜ குமாரியாக மிக்க ஐஸ்வரியத்துடன் வாழ்ந்திருந்த போதி லும், அவைகளையெல்லாம் சற்றும் மனதில் நினையாமல் எல்லா கஷ்டமும் நிறைந்த இக்காட்டில் தன் கணவன் தவத்திலிருந்த காலத்தில், அவருக்கு வேண்டிய உபசாரங்களுடன் சிறிதும் சலிப் பின்றி அந்தரங்க விசுவாசத்துடன் பணிவிடை செய்து வந்தாள். மௌத்கல்யர் தபசை விட்டு நீங்கித் தன் மனைவியின் கற்பைச் சோதிக்கக் கருதி தமது சரீரத்தில் பெருநோயாகிய குஷ்டத்தை வருவித்துக்கொண்டு அதனுல் கால் கை விரல்கள் குறைந்து, அதி லிருந்து துர் நாற்ற புண் நீரானது ஆறுய்ப் பெருகி வழிந்து கொண்டிருக்கும்படியாகச் செய்துகொண்டார். இவ்விதம் வியா தியினுல் கஷ்டப்படும் மகானை ஒரு கூடையில் வைத்து, அவர் கொண்டுபோகச் சொன்ன இடங்களுக்கெல்லாம் கொண்டுபோய் அவர் மனம் சிறிதும் துன்புறு வண்ணம் நடந்து வந்தாள். இவ் விதம் நடந்துவரும் நாளில் ஓர் நாள் மௌத்கல்யர் ஆகாரம் சாப் பிடும்போது ஓர் விரல் இற்று அன்னத்தில் விழும்படி செய்து கொண்டார். அந்த பதிவிரதை தன் புருஷன் சாப்பிட்டு மிகுந்த உச்சிட்ட அன்னத்திலிருந்த இற்று விழுந்த விரலை, அப்புறம் எடுத்து வைத்துவிட்டு அன்னத்தை யாதொரு அருவருப்பில் லாமல் சாப்பிட்டுவிட்டாள். தன் கணவனைக் கடவுளென மதித்து அவர் கட்டளைப்படி அநேக தீர்த்தங்களுக்குத் தூக்கிக்கொண்டு போய் ஸ்நானம் செய்வித்து வந்தாள். ஓர் நாள் ஒரு பட்டணத் தின் வழியாகத் தூக்கிக்கொண்டு செல்லும்போது, முனிவர் இன் னும் இவள் பதிவிரதா தர்மத்தைச் சோதிக்கக்கருதி ஓர் தாசி வீட்டைக் காண்பித்து இந்த வீட்டிலுள்ள தாசியைத் தனக்கு

இணங்கும்படி செய்யென்று தெரிவித்தார். அந்த தாசியோ மகா ரூபவதியானபடியால் சாமான்ய வார்த்தைக்கு இணங்கக்கூடிய வளல்ல. ஏராளமான திரவியத்தைக் கொடுத்தாலன்றி இணங்க மாட்டாளென எண்ணி, தாசிக்குத் தன்னிடத்தில் அன்புவரும்படி நடந்து அவள் தயவைச் சம்பாதிக்க வேண்டுமெனக்கருதி, நளாயணி ஒருவரும் எழுந்திருக்கா முன் எழுந்து தாசியின் தெருவை பெருக்கி அழகுள்ள விசித்திரமான கோலமிட்டுப் போய்விடுவாள். இவ்விதம் சில காலம் நடந்துவர இதைக் கண்டு பிடிக்கவேணு மென்கிற ஆசை மேலிட்டு, ஓர் மறைவிடத்தில் தாசி பதுங்கி யிருந்தாள். வழக்கம்போல் தெரு பெருக்கிக் கோலமிட வந்த அதி ரூபவதியாகிய நளாயணியை தாசி கண்டு சொல்லுகிறாள். ஓ அழகிற் சிறந்த அன்னமே! நீ என்ன கருத்தைக்கொண்டு என் தெருவைப் பெருக்கிக் கோலமிட்டு வருகிறாய் என்பதைத் தெரிவித்தால், உன் கருத்தைப் பூர்த்தி செய்து வைக்க மனமுள்ளவளாயிருக்கிறேனென்றாள். தாசியிடம் உறுதி வாக்குப்பெற்றுக் கொண்டு, பிறகு தன் கணவன் ஓர் இரவு உன்னிடம் கூடி காம சுகத்தை அனுபவிக்க விரும்புதலால், அதற்கு இணங்கி என்னுடைய புருஷன் மோகத்தைத் தணிக்கவேண்டுமென மிகவும் தாழ்மையாக வேண்டிக்கொண்டாள். உலகத்தில் புருஷன் எந்தக் காரியத்தை செய்தபோதிலும் மனைவி ஒப்புக்கொள்வாள். ஆனால் அன்னிய ஸ்திரீயிடம் தன் புருஷனை ஒப்புவித்து அவளுடன் காம சுகத்தை அனுபவிக்க ஒருபோதும் சம்மதிக்கமாட்டாள். அப்படியிருக்க இது விந்தையிலும் விந்தையென தாசி மனதில் நினைத்து ஓ அம்மா! உன் புருஷனை இன்று இரவு இவ்விடம் அழைத்து வருவாயானால் உன்னிஷ்டப்படி நடக்க சம்மதிக்கிறேனென்றாள். இதைக் கேட்டுச் சந்தோஷமடைந்து தன் புருஷனுக்கு ஸ்நானம் செய்வித்து கூடையில் வைத்துத் தூக்கிக்கொண்டு போய், தாசியின் வீட்டிலுள்ள ரேழியில்' கூடையுடன் வைத்துவிட்டுத் தெருக்கதவை சும்மா சாத்திக்கொண்டு தெருத்திண்ணையில் ஓர் மூலையில் உட்கார்ந்துகொண்டு, தன் புருஷன் வரவை எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். இவ்விதம் நளாயணியால் ரேழியில் கூடையுடன் வைத்துவந்த முனிவர் தங்கமேனியான அழகிய சரீரத்தை எடுத்து, தாசியுடன் கூடிக்கலந்து சுகத்தை அனுபவித்த

பிறகு, எப்போதும்போல் குஷ்ட நோயுடன் கூடையில் வந்து அமர்ந்து நளாயணியைக் கூப்பிட்டுத் தூக்கிக்கொண்டு போகும் படி உத்திரவளிக்க, அவ்விதமே தனதிருப்பிடம் தூக்கிச் சென்றாள். பின்பு ஓர் சமயத்தில் காடாந்தகாரமாகிய இருளில், தன் கணவனைக் கூடையில் வைத்துத் தூக்கிக்கொண்டு போகும்போது, அதி பால்யத்தில் செய்த பாவத்திற்காக கழுவில் ஏற்றப்பட்டிருந்த மாண்டவ்ய மகாரிஷியின் கால், இவள் தூக்கிக்கொண்டுபோன கூடையில் தட்ட, அந்த அதிர்ச்சியினால் கழுவிலிருந்தவருக்கு மகத்தான வலியுண்டாகி, அதனால் கடுங்கோபமடைந்து சொல்லுகிறார். ஓ ஸ்திரியே! கழுவிலிருந்து கஷ்டமடைந்து கொண்டிருக்கிற என் காலில் கூடையை மோதி எனக்குத் தாங்கமுடியாத துன்பத்தை உண்டுபண்ணினபடியால், நாளை சூரிய உதயத்துக்கு நீ உனது மாங்கல்லியத்தை இழக்கக் கடவாயெனச் சாபமிட்டார். நளாயணி தன் கணவனை இழக்க மனம் சகியாதவளாய்த் தன் பதி விரதா தர்மத்தால், சூரிய உதயம் ஆகாமலே போகக்கடவது எனப் பிரதி சாபம் கொடுத்தாள். இவ்விதம் 8-நாள் வரையில் சூரியன் உதயமாகாமற் போகவே உலகம் தத்தளிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. எக்கியாதி கர்மங்கள், கடவுள் பூசை முதலியவைகள் இல்லாமலே போய்விட்டது. கடைசியில் தேவர்களின் வேண்டுகோளால் மாண்டவ்யர் தம் சாபத்தை மாற்ற, நளாயணியும் தன் சாபத்தை நீக்கிவிட்டாள். உடனே மௌத்கல்யர் தம் விகார உருவத்தை மாற்றி சுந்தர வடிவமான சரீரத்தை எடுத்து, கற்பிற் குறிய நளாயணியுடன் கூடிக்கலந்து அனேக காலம் சுகமாக வாழ்ந்து வந்தாரெனப் புராதன நூல்களில் கூறப்படுதலால், ஸ்திரீகளின் கற்பே உலக நிலைப்பேற்றுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றது. ஆதலால் கற்புடைய ஸ்திரீயை மனைவியாகப் பெற்ற புருஷனுக்கு எக்காலத்தும் எவ்விடத்தும் எவ்விதத்தும் யாதொரு மனக்கவலையும் நேரிடாமல் ஆனந்தசுகத்தையே உண்டு பண்ணும். இதனாலன்றோ ஆன்றோர்,

திருக்குறள்

பெண்ணிற் பெருந் தக்க யாவுள கற்பென்னுந்
திண்மை யுண்டாகப் பெறின். எனக் கூறியிருக்கின்றனர்.

சிற்றினம் சேராமை.

தீய ஒழுக்கத்தையுடைய கயவர் கூட்டமே சிற்றினமெனப் படும். கூடா ஒழுக்கத்தையுடைய துஷ்டர்களுடன் சிநேகிக்கக் கூடாது. அக்கொடியவர்களுடன் செய்கிற நட்பானது தீமையை விளைவிக்குமல்லது நன்மையைத் தரமாட்டாது. பரிசுத்தமான மழை ஜலமானது பூமி சாரத்துக்குத் தக்கபடி அதன் சுவையும் நிறமும் வேறுபடுதல்போலக் கெட்ட சவகாசத்தினால் நற்செய்கை யுடைய மனப்பரிசுத்தவானும் புத்தி மாறுபட்டு துன் மார்க்க வழியிலிறங்கிக் கெடுதலடைவான். நன்றியறிதலில்லாத கீழ் மக் களுக்கு எத்தனை உபகாரம் செய்த போதிலும் இவர்களால் க்ஷேமத்தை அடைந்தோமென்கிற விசுவாசமிருக்க மாட்டாது. கொடிய நடத்தையுடையவர்களுக்கு பல நாள் உதவிசெய்து ஒரு நாள் உதவி செய்யாவிட்டால் பல நாளும் செய்த உதவியை மறந்து வம்பு வார்த்தையாடி அபகாரம் செய்ய ஆரம்பிப்பார்கள்.

" நல்லிணக்கமல்லது அல்லற் படுத்தும் " என்றார்.

ஒருவர் நற்குணமுடையவரிடத்து நட்பு பாராட்டி வருவதினால் சாந்தம், அன்பு, அறிவு, ஜீவகாருண்யம், தெய்வபக்தி முதலிய அநேக நற்குணங்கள் செழித்தோங்கும். அவரால் உலகத்துக்கு உபகாரமுண்டாகும். தீயர் உறவால் அநேக துன்பங்களும் பழிச் சொற்களும் நரகமும் உண்டாகும். " சேரிடம் அறிந்து சேர் " என்றார். இதை அனுசரித்தே.

வாக்குண்டாம்.

தீயாரைக் காண்பதுவுந் தீதே திருவற்ற
தீயார்சொற் கேட்பதுவுந் தீதே—தீயார்
குணங்களுரைப்பதுவுந் தீதே யவரோ
டிணங்கி யிருப்பதுவுந் தீது.

என்று ஆன்றோர் கூறியிருக்கின்றனர்.

பாம்பிற்குப் பால் வார்த்தாலும் படுவிஷத்தைக் கொடுப்பது போலத் தீயவர்களுக்கு நன்மை செய்யினும் அவர்கள் தீமையே செய்ய நினைப்பார்கள். இதற்கு ஓர் கதை சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள் :—

ஒரு பூனையானது நாட்டிலிருந்து தவறிக் கொடிய துஷ்ட மிருகங்கள் நிறைந்த அடர்ந்த கானகத்தில் புகுந்து, சிறுமை யடைந்து அவ்விடத்தில் தபஸ் செய்துகொண்டிருந்த ஓர் மக ரிஷியிடத்துக்கு வந்து அவரை வணங்கிக்கொண்டது. அது முதல் அம்மகான் எழுந்திருந்து போனால் பூனையும் கூடவே போகும். அவர் உட்கார்ந்தால் அவர் எதிரில் பூனை நின்று கொண்டிருக்கும். இவ்விதம் அதிகப் பிரீதியாய் மகரிஷியை காத்துக்கொண்டிருந்தது. அம்மகான் அப்பூனையைத் தயை யோடு ஆதரித்துவந்தார். இவ்விதம் இருந்துவரும் நாளில் அந்த வனத்திலுள்ள ஓர் ஓநாயானது கிளம்பித் தபோமுனி அருகிலி ருந்த பூனையைக் கொல்லவேண்டுமென்று வீரா வேசங்கொண்டு ஓடிவருங்காலத்தில், அந்த மகரிஷி கண்டு இரக்கப்பட்டுத் தன்னைச் சரணமாக அடைந்த பூனையைக் காக்கவேண்டுமெனக் கருதித் தன் கமண்டலத்திலிருந்த ஜலத்தைப் பூனையின் பேரில் தெளித்துக் கை யிலிருந்த தண்டினால் தட்டினவுடன், அவர் தபோ மகிமையால் அதனை மிகுந்த பராக்கிரமமுள்ள பெரிய ஓநாயாகச் செய்து, எதிர்த்து வந்த ஓநாயின் பேரில் சண்டைக்கு விட்டு மெய்யாகிய ஓநாய் ஓடிப்போகவும் பூனையாகிய ஓநாய் ஜெயிக்கவும் செய்து அந்த ஓநாய் உருவத்துடன் தன்னிடம் வைத்திருந்தார்.

அக்காட்டிலுள்ள ஓர் புலியானது இவ்வோநாயைக் கண்டு ஆக்கிரமித்துக் கொன்று உதிரம் குடிப்பதற்குப் பாய்ந்து வரும் புலியை தப சிரேஷ்டர் கண்டு முன்போல் கமண்டலத்து ஜலத்தை ஓநாயின் பேரில் தெளித்து அதனை அப்புலியை பார்க்கிலும் அதிக கெம்பீரமான புலியாகச் செய்து அதன் பேரில் ஏவி உண்மையான புலியை ஓட்டிவிட்டார்.

பிறகு ஒரு யானையானது வீறிட்டுக்கொண்டு இப் புலியைத் தாக்க வரும்போது அதனை 'அத்தயாநிதி, வானமளாவிய மத யானை யாக்கி முடுக்கினர். இந்த யானையைக் கண்டு வந்த யானை பயந்து ஓடிப்போயிற்று.

மறுபடியும் மிருகேந்திரனாகிய ஓர் சிம்மம் அதிக உக்கிரத்து டன் இந்த பூனையாகிய யானையின் பேரில் பாய எத்தனித்த காலத்

தில் தபோநிதி கண்டு தலை யசைத்து புன்சிரிப்போடு தன்னிடமிருக்கும் யானையைக் கடுங்கோபமுடைய சிம்மமாக்கிவிட்டார். அது மிருகங்கள் அனைத்தும் நடுநடுங்கும்படியாக கர்ச்சித்துப் பாய்ந்து, வந்த சிம்மத்தைக் கொன்றுவிட்டு பிறகு அக்கானகத்திலுள்ள மிருகங்களையெல்லாம் தன்னைக் கண்டு கலங்கும்படி எதேச்சையாய்த் திரிந்துகொண்டிருந்தது

தன்னை இவ்வளவுக்குப் பெருமைப்படுத்தி வைத்த மகரிஷியை தெய்வமாக எண்ணி வழக்கம்போல் அவரிடம் போய் வணங்கியிராமல், அற்பப் பிராணியாகிய கெட்ட எண்ணமுடைய பூனையானது ஓர் எண்ணம் எண்ணிற்று. அதாவது நாமோ பூனை. இவருடைய தபோ மகிமையால் உயர்ந்த பதவியை அடைந்திருக்கிறோம். ஒரு வேளை நமது சுவபாவ குணத்தால் குற்றம் குறை ஏற்பட்டு இந்த மகானுக்குக் கோபம் வந்துவிடுமேயானால் நம்மை முன்போல் பழய பூனையாக்கி போடுவாரோ என நினைத்து இப்போதுள்ள பராக்கிரமத்தால் இவரையடித்து உயிரை முடித்து உதிரம் குடித்து இந்தக் காட்டில் இஷ்டபடி உலாவலாமென எண்ணி மகரிஷியைக் கொல்லத் தருணம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. இதன் முக உல்லாசத்தையும் இறுமாப்பையும் திரிகாலமுணர்ந்த மகான் அறிந்து, இதன் கெட்ட எண்ணத்தைக் கண்டு ஆச்சரியப்பட்டு இந்த அற்பப் பிராணிக்கு நாஸ்திகாலம் சமீபித்து விட்டதெனக் கடுங்கோபத்துடனிருந்தார். இந்தப் பூனையான சிம்மமானது மகரிஷியைக் கொல்லுகிறதற்கு வாயை திறந்துகொண்டு ஓடி வருங்காலையில் "ஏன் பழைய பூனையே இப்படிக் கெட்டாயே" என்றார். அப்படி அவர் சொன்னவுடன் எப்போதும் போலப் பழைய பூனையாகி விட்டது. நன்றி செய்தவர்களுக்கு நீ அபகாரம் செய்ய நினைத்தபடியால் இதுமுதல் மகாரோகத்தினாலே புழுக்கள் நிறைந்து கஷ்டப்படக் கடவாயென்று அப்பூனையை சபித்தவுடன் அதன்படி அப்பூனை கொடிய துன்பம் அனுபவிக்க நேர்ந்தது.

இவர் திரிகால முணர்ந்த சாபானுக்கிரக சாமர்த்தியமுள்ள ஞானியானபடியால் இந்தப் பெரும் ஆபத்தினின்றும் தப்பித்துக் கொண்டார். மற்றவர்களாயிருந்தால் இந்த ஆபத்தினின்றும்

தப்பித்தல் அரிது. ஆகலால் கயவருடைய சேர்க்கை பிராணு பத்தை உண்டு பண்ணுமென்பதற்கு யாதொரு ஐயமில்லை. இதன்றியில்,

நாலடியார்.

நுண்ணறிவினுரோடு கூடி நுகர்வுடைமை
விண்ணுலகேயொக்கும் விழைவிற்றால்—நுண்ணூல்
உணர்விலராகிய வூதியமில்லார்ப்
புணர்த நிரையத்துளோன்று.

என ஆன்றோர் கூறியிருக்கிறபடி, சற்சன சகவாசத்தால் நற்குண முதலியவைகள் ஏற்பட்டு, எல்லோர்க்கும் நல்லவனுகி இகபர சுகத்தை அடைகிருன். துற்சன சகவாசத்தால் எல்லோர்க்கும் பொல்லாதவனுய் மனதில் கவலையும் அச்சமுமுடையவனுய், புத்தி கெட்டு சுகாதார விதி தவறி தேகம் சீர் கெட்டு அநேக வித நோய்கள் குடிபுகுந்து வாதனையடைந்து நரகத்துக்கு உள்ளாகிருன்.

பொருள் சேகரித்தல்.

இல்லறம் நடத்துபவர்கள் தரும வழியில்நின்று, பலதொழில் முயற்சிகளால், மேற்படி அறத்தை நடத்தவேண்டியதற்குரிய பொருளைச் சம்பாதித்தல் வேண்டும்.

கல்வியும், தருமமும், இன்பமும், கீர்த்திப் பிரதாபமும், சுற்றமும், தக்க நேசப்பான்மையும், நினைத்ததை முடிக்கும் ஆற்றலும், வெற்றியும், எல்லாம் பொருள் உடையவருக்கே உண்டு. செல்வமில்லாதவர்களுக்கு சுக மில்லை.

கவி.

1. கல்லானே யானுலுங் கைப்பொருளொன்றுண்டாயி
னெல்லாருஞ் சென்றங் கெதிர்கொள்வ—ரில்லானை
யில்லாளும் வேண்டாண் மற்றீன்றெடுத்த தாய்வேண்டாள்
செல்லா தவன்வாயிற் சொல்.

2. அருளில்லார்க் கவ்வுலகமில்லை பொருளில்லார்க்
கிவ்வுலக மில்லாகி யாங்கு

என்னும் ஆன்ரோர் திருவாக்கின்படி, சகல நற்குணங்களும் கல்வியும் பொருந்தினவர்களாயிருந்தும், பொருள் இல்லாதவர் களை அவர்களுடைய மனைவியும், பெற்று வளர்த்த தாய் தந்தையர்களும், சுற்றத்தார் முதலான யாவர்களும் விரும்பார்கள். அவர்கள் வாய்ச்சொல்லும் பயன்படாது. ஒருவன் வாசித்தறியாத அறிவீனனாகவிருந்தாலும், அவன் கையில் பொருள்மட்டும் இருக்குமேயானால் யாவரும் போய் எதிர்கொண்டு உபசரிப்பார்கள். செல்வமில்லாதவர்கள் நடைப் பிணத்துக்குச் சமத்துவமாவார். ஆதலால் செல்வத்தை விடாமுயற்சியோடு சம்பாதித்தல்வேண்டும்.

வித்தை கற்பித்தல், வியாபாரம், வேளாண்மை, உத்தியோகம் செய்தல் முதலிய நெறிகளால் பொருள் சம்பாதிக்கவேண்டும். யார் யார்க்கு எந்தத் தொழிலில் புத்தி லயிக்கிறதோ, அந்தத் தொழிலில் பிரவேசித்து, அனுபவசாலிகளிடத்தில் அத்தொழிலைக் கற்றுணர்ந்து பாண்டித்தியமடைந்து, விவேகிகளாகி வேண்டிய திரவியங்களைச் சம்பாதிக்கலாம். களவு, பொய்ச் சாட்சி சொல்லுதல், பொய்ப்பத்திரமெழுதல், பொய் வழக்கு பேசுதல், விசுவாச பாதகம், குழந்தைகள் ஸ்திரீகள் அடிமைகள் இவர்களை விற்றல் முதலிய பாவ நெறிகளால் பொருள் சம்பாதிக்கலாகாது. தரும நெறியால் சம்பாதித்த பொருளை நான்குபாகம் செய்து, அதில் இரண்டு பாகத்தை தன் குடும்பச் செலவுக்கு உபயோக படுத்திக்கொண்டு, மூன்றாவது பாகத்தைத் தனக்குத் தள்ளாமையான வயோதிக காலத்தில் செலவு செய்துகொள்வதற்கு ஆஸ்தியாகச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு, நான்காவது பாகத்தை தரும வழியில் செலவிடவேண்டும்.

வயோதிக காலத்துக்குச் சேர்த்துவைக்கும் பொருள்.

குடும்பத்தின் பொருட்டும் தருமத்தின் பொருட்டும் செலவானதுபோக, மிகுதியுள்ள பொருளைக்கொண்டு தக்க பிரயோஜனத்தைத் தரக்கூடிய, நிலம் தோட்டம் முதலிவைகளை வாங்கியாவது அல்லது பலவித எந்திரங்களைத் தருவித்து அநேக ஏழைகளை வைத்துத் தொழில் செய்யும் கம்பனிகளில் பங்கு சேர்ந்தாவது அல்லது தக்க ஈட்டின்பேரில், சொல்ப வட்டிக்குக் கொடுத்தாவது அந்தப் பொருளை விருத்தி செய்யவேண்டும்.

குடும்பச் செலவு.

இயன்றவரையில் குடும்பச் செலவுகளைச் சுருக்கிச் செய்ய வேண்டும். எப்போதும் வரும்படிக்குத் தக்கபடி செலவுசெய்தல் வேண்டும். வரவு செலவு கணக்குகளெல்லாம் அப்போதைக்கப் போது எழுதி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கணக்கு எழுதி பார்க்காமல் செலவு செய்யலாகாது.

கவி.

ஆனமுதலி லதிகஞ் செலவானன்
மானமழிந்து மதிகெட்டுப்—போனதிசை
யெல்லார்க்குங் கள்ளனா யேழ் பிறப்புந் தீயனாய்
நல்லார்க்கும் பொல்லனா நாடு.

என்னும் நமது மூதாட்டியாரின் வாக்கின்படி தனக்குக் கிடைக்கும் பொருளுக்கு அதிகம் செலவு செய்கால், மானங் கெட்டு அறிவிழந்து தான் போன ஒவ்வொருவிடத்திலும் எல்லோருக்கும் அவமதிப்பு உடையவனாயும், எழுவகைப் பிறப்புகளிலும் பாவம் உடையவனாயும், தன்னிடத்தில் அன்பு வைத்த பெண்டீர் தாய் தந்தை மக்கள் முதலிய எல்லோர்க்கும் பொல்லாதவனாகிறான். நம் தேசத்தில் பலவகைத் தொழில்கள் செய்து ஜீவனம் செய்ய சக்தியுடையவர்களில், சிலர் தன் தந்தை பாட்டன் முதலியோர்கள் தேடிவைத்த சொத்துக்களைச் செலவுசெய்துகொண்டும், சிலர் தனது மனைவிக்குச் சீதனமாகக் கிடைத்த சீதன சொத்துக்களைச் செலவிட்டுக்கொண்டும், சம்பாதிக்க வழி தெரியாமலிருக்கிறார்கள். எப்போதும் தன் தகப்பன் பாட்டன் முதலியோர்கள் சம்பாதித்து வைத்த சொத்துக்களிலும், தன் பெண்சாதிக்குக் கிடைத்த சீதனச் சொத்துக்களிலும், எடுத்து வீண் செலவு செய்யாமல் தன் முன்னோர்கள் பாதுகாத்து வந்ததுபோல அந்தச் சொத்துக்களைத் தானும் பாதுகாத்து வருவதோடு, பிரத்தியேகமாகத் தானும் சுயார்ச்சிதமாகத் தம் முன்னோர்களைப்போலச் சம்பாதித்துச் செலவுசெய்து தன்னால் மிகுக்கக்கூடிய பொருளையும், பூர்வீக சொத்துடன் சேர்த்துப் பிதிரார்ச்சித சொத்துக்களை அழிக்காமல், மேல் சொன்னபடி அபிவிருத்திசெய்து வருவது உத்தமம்.

தொழில்செய்து ஜீவனம் செய்ய திடமுடையவர்கள் சோம்பேறிகளாய் இருந்துகொண்டு, சிலர்கள் நாணமின்றி பலரிடம் சென்று யாஜித்துக் காலம் கழிக்கிறார்கள். "திரை கடலோடியும் திரவியம் தேடு" என்னும் மூதாட்டியின் சொல்படி தொழில் முயற்சிகள் சுதேச பூமியில் பலிககாவிட்டாலும், இதர தேசங்களிற் சென்று தாமே வருந்தி சம்பாதித்து ஜீவனம் செய்தலே அறிவும் ஆண்மையும் மானமுமுள்ளவர்களுக்கு அழகு.

தான தருமம்.

கவி.

1. ஈட்டும் பொருள் முயற்சி யெண்ணிறந்த வாயினுமூழ்
கூட்டும்படி யன்றிக் கூடாவாந்—தேட்ட
மரியாதை காணு மகிதலத்தீர் கேண்மின்
றறியாது காணுந்தனம்.

2. செய்தீவினை யிருக்கத் தெய்வத்தை நோந்தாக்கா
லெய்தவருமோ விருநிதியம்—வையத்
தறும்பாவ மென்னவறிந் தன்றிடார்க்கின்று
வெறும்பானை போங்குமோ மேல்.

என்னும் திருவாக்கின்படி, கடவுளால் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட சொத்தில் தருமத்துக்காக ஏற்பட்ட பாகத்தை வேலை செய்யச் சக்தியற்ற ஏழைகளுக்குச் செலவிடாமலும், ஷை சொத்தைத் தன் இஷ்டப்படி செலவுசெய்து விபரீதமாய் அழித்தாலும், கடவுளால் தண்டிக்கப்படுவார்களல்லவா ?

சிலர் தாங்கள் சம்பாதித்த பொருளைத் தாங்களும் உண்ணுமல் பிறருக்குத் தருமம் செய்யாமல் புதைத்து வைக்கிறார்கள். இவர்கள் இறந்தபின்னர் அப்பொருளை அந்தோ! யார் அனுபவிப்பதற்கோ தெரியவில்லை. சிலர் பொருளைச் சம்பாதித்து தான தருமம் செய்யாமல் தனக்குப்பின் சந்ததியுமில்லாமல் விட்டுப் போய்விடுகிறார்கள்.

சிலர் பொருளைச் சம்பாதித்துத் தன் பிள்ளைகளுக்கு ஆஸ்தி தேடி வைக்கிறார்கள். பிறகு அப் பிள்ளைகள் யாதொரு தொழி

னும் செய்யாமல், இருக்கும் ஆஸ்தியைச் செலவிட்டு ஏழைகளாகி கஷ்டப்படுகிறார்கள்.

சிலர் பொருளைச் சம்பாதித்துத் தருமம் செய்யாமல் தாயாதி வழக்குகள் ஆரம்பித்து கோர்டில் (Court) செலவுசெய்து ஓட்டாண்டியாகிவிடுகிறார்கள்.

சிலர் கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதித்த பொருளைச் செலவு செய்ய வேண்டிய வகைகளில் செலவு செய்யாமல், டம்பத்தையும் பெருமையையும் மேற்கொண்டு ஏராளமான சொத்தைக் கல்யாணம் முதலியவைகளில் அளவு மீறிச் செலவு செய்து கடனாளியாகிறார்கள்.

சிலர் தாம் சம்பாதித்த சொத்தைத் தருமத்தில் கிஞ்சித்தும் செலவிடாமல், வீட்டிலுள்ள மனைவி மக்கள் முதலியவர்களைப் பரதவிக்கவிட்டு, தாசி வேசிகளுக்கு அழித்து, காமாந்தகாரத்தில் மூழ்கி, தேகம் சீர் கெட்டு வெட்டை நீரிழிவு அரையாப்பு கண்டமாலை கன்னப்புற்று லிங்கப்புற்று கிரந்தி க்ஷயம் குஷ்டம் முதலிய அநேக கொடிய ரோகங்களில் சிக்குண்டு, என்னசெய்வோமென்று ஏங்கித் தவிக்கிறார்கள்.

அநேக விதமாகக் கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதித்த பணத்தைப் பல வழிகளினும் துர்வினியோகம் செய்து, தருமத்தை மறந்து கடவுளின் திருவுளத்துக்கு மாறாக நடப்பவர்களை எங்கும் நிறைந்த கடவுள் தண்டிப்பாரென்பதில் ஐயமில்லை.

“ஈவதுவிலக்கேல்” என்னும் முதுமொழியை யுணராமல், சிலர் மனமிரங்கி ஏழைகளுக்குக் கொடுக்கும் தருமத்தைச் சண்டாளர்கள் தடுத்து பாவ மூட்டை கட்டிக்கொள்கிறார்கள். சர்வஜன சம்மதமாய் ஏழை, விதவை, குழந்தை, விருத்தர், அனாதை, குருடர், கால் கை முடவர் முதலியோர்களுக்கு தருமம் செய்ய வேண்டும்.

தானமென்பது ஒருவருக்கொருவர் மனம் ஒப்பிச் சொந்தமாகக் கொடுப்பது. கல்வியினால் அறிவு ஏற்படும். அறிவினால் அடக்கமுண்டாகும். அடக்கத்தால் ஒழுக்கமும், ஒழுக்கத்தால் நல்ல சேர்க்கையும், சேர்க்கையால் மனத்தெளிவும், மனத்தெளிவால் ஜீவகாருண்யமும், ஜீவகாருண்யத்தால் ஈகையும் உண்டாகும்.

சோடசமகாதானத்தில் கன்னிகாதானம் உயர்ந்தது. அக்கன்னிகாதானத்திலும் அன்னதானம் பெரிது. அதனினும் நிதானத்துடன் செய்யும் அன்னதானம் மிகச்சிறந்தது. அதனினும் மகான்களாகிய ஞானவான்களுக்கு அன்னம் ஈவது மிக உயர்ந்தது.

கலி.

1 எண்ணில்லாத் தவங்களியாகங்கள் செயினு
மீஸ்வர விஷ்ணுவாலயங்கள்
பண்ணுலாங் கவிதை பாடினுமனேகம்
பாரினில் வருபலனேது
கண்ணுலாவிய நற்சுருதி மெய்ப்பொருளைக்
கண்டர னடியாருக்
குண்ணலாமென வமுதளித் தவனடை
பலனுரைக்கவு முடியாதே.

2. மண்ணினிற் பிறந்தார் பெரும் பயன் மதிசூடு
மண்ணலாரடியார் தமையமுது செய்வித்தல்
கண்ணினலவர் நல்விழாப் பொலிவு கண்டார்த
லுண்மையாமெனி னுலகர்முன்வருகவென வுரைப்பார்.

என்னும் திருவாக்குக்கிணங்க, எந்த காலத்திலும், எந்த முகாந்தரத்தைக்கொண்டும் யாசிக்க வரும், சக்தியற்ற ஏழைகளிடம் கோபிக்கலாகாது. எப்போதும் தருமமே முடிவில் தலை காக்கும். இதற்கு கர்னமகாராஜாவின் சரிதையை திருஷ்டாந்தமாகச் சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள் :—

பாரதம் 16-ம் நாள் யுத்தத்தில் அருச்சுனன் விட்ட பாணங்களினால் கர்னமகாராஜனுக்கு சரீரம் ஆதியந்தமும் கிழிந்து, சல்லடைக் கண்களாகத் திறந்து இரத்தம் பீறிட்டொழுகத் தேர்த்தட்டின்மேல் பிரக்ஞை தப்பிச் சாய்ந்து உடல் ஒய்ந்து கிடக்கும் தறுவாயில், மேலும் மேலும் பார்த்தன் விடும் பாணங்கள் மகாதாதாவாகிய கர்னமகாராஜவின் தேகத்தில் ஒன்றுகிலும் படாமல் தரும தேவதை பிரசன்னமாகி நின்று தடுத்து, வருகிற பாணங்களையெல்லாம் கபளிகரம் செய்கிற காட்சியை ஸ்ரீகிருஷ்ண பகவான் கண்டு, அர்ச்சுனனைப் பார்த்து நீ எத்தனை காலம் நின்று

எத்தனை கோடி பாணங்களைப் பிரயோகித்தாலும் அவை வள்ளலாகிய கர்னனை ஒன்றும் செய்யமாட்டா. அதேனென்றால் இந்த கர்னனுக்காக தரும தேவதை அருள் சுரந்து எதிர்வந்து நின்று உன் பாணங்களைக் கபளீகரிக்கின்றது. ஆதலால் நான் சென்று பார்த்துவருகிற பரியந்தம் சண்டையை நிறுத்திவை என்று ஆஞ்ஞாபித்து சென்றனர். அவ்விதம் சென்ற பகவான் விருத்த பிராமண வேடங்கொண்டு, தேர்த்தட்டில் பிரஞ்ஞையற்றுக் கிடக்கும் கொடையாளியாகிய கர்னனிடம் வந்து ஆசீர்வதித்து, இந்தப் பூமியில் ஏழைகளுக்கு இஷ்டமானவைகளையெல்லாம் தடையறக் கொடுத்து இன்னும் ஏதாவது வேண்டுமோவென்று உபசரித்துக் கேட்டு, அனுப்புவிக்கும் தாதாவென்று கேள்விப்பட்டு எனது தரித்திரக் கொடுமையால் வெகு தூரத்திலிருந்து புறப்பட்டு வந்தேன். நான் வந்ததற்கும் நீ நொந்து கிடப்பதற்கும் சரியாயிருக்கிறது. ஆனால் எப்படியும் உன்னைவந்து கண்டுவிட்டேன். இனி நாளை பின்னையென்று சொல்லாமல் இந்த வேளையில் என் சிறுமை நீங்கும்படி உன்னால் இயன்ற பொருள் ஏதாகிலும் ஒன்றை இப்போதே தந்தனுப்பவேண்டுமென்று கேட்டார். எப்படியும் கிடைக்குமென்று நம்பி மகிழ்ச்சியுடன் வந்துவிட்டேன் என்றார் பகவான். இவ்விதம் அந்தணர் மொழிந்த வார்த்தைகள் கொடையாளனாகிய கர்னன் இருசெவிகளில் விழுந்த மாத்திரத்தில், இதுவும் சோதனைதானென்று எண்ணி ரணகளத்தில் மரண திசையிலிருக்கும் என்னிடம், தங்களுக்குத்தாதக்க பொருள் இருக்குமானால் தெரிவிக்கும்படியாய் மிகவும் வினயத்துடன் கேட்டான். விருத்த பிராமண வேடம் பூண்ட பகவான் நீ ஆஸ்தியாகச் சம்பாதித்து வைத்திருக்கும் புண்ணியமெல்லாம் கொடுவென்று கேட்டார். அந்தச் சொல்லை கர்னன் கேட்டு உள்ள மகிழ்ந்து ஆனந்த வெள்ளத்தில் ஆழ்ந்து ஐயா என்னுடைய பாக்கியமே பாக்கியம். என் கையில் இல்லாத வஸ்துவைக் கேட்டு எனக்கு லோபத்துவம் நாட்டி, தாங்களும் பிரயோசனமடையாமல் எங்கே வீணாகப் போகிறீர்களோ என்ற எண்ணங்கொண்டிருந்தேன். என்னிடம் பெரும் ஆஸ்தியாகயிருந்த தருமத்தைக் கேட்ட விஷயத்தில் எனக்கிருக்கும் ஆனந்தத்தை அளவிட்டுச் சொல்லமுடியாது. வேண்டினவர்களுக்கு வேண்டிய பொருள்களைக் கொடுத்துக்

கொண்டிருந்த அந்த பக்குவ காலத்தில் தாங்கள் வராமல் போனீர்கள். நானும் அப்பேர்பட்ட காலத்தில் தங்களுக்குக் கொடுத்து நன்மையைப் பெறுவதற்கு பாக்கியம் பண்ணாத பாவியானேன். என் பிராணனே உயிர் நிலையைவிட்டு மேல்எழுந்து கலங்கி உடலை விட்டு புறப்பட்டதும் புறப்படாததுமாக இருப்பதால், இப்போதே நான் செய்த புண்ணியமனைத்தும் கொடுக்கிறேனென்று சொல்லி, சுவாமி தங்களுடைய சுந்தரத்தையும் பிரமதேஜஸையும் பார்க்குமிடத்தில் சத்தியலோக வாசியாகிய சதுர்முகனும் தங்களுக்கு நிகராகமாட்டாரென்றால், திருவடி வருந்த நடந்து வந்த தேவரீருக்கு நான் கொடுக்கப்போகிற சொற்பமாகிய இந்தப் புண்ணியம் தங்களுக்கு ஒரு விஷயமோவென்று மொழிந்து, இருகாங்களையும் குவித்து இறைஞ்சினான். அவ்விதம் வணங்கிய கர்னனை உள்ளம் மகிழ்ந்து பார்த்து, அப்பா நீ நிதானமாகவிருந்து நீசெய்த புண்ணியத்தைக் கொடுப்பாயாகில் நான் பெற்றுக்கொள்ளலாம். உலகம் ஒன்றும் சொல்லமாட்டாது. நீ உடல் வருந்தியிருக்கிற இந்த சமயத்தில் நான் பெறுவேனேயாகில், சுபாவம் தப்பிய காலத்தில் என்னமோ ஏமாற்றி புண்ணியத்தை வாங்கிக்கொண்டு போய்விட்டானென்று என்னை இழிவாகப் பேசுவார்கள். ஆகையால் நீ நல்ல ஞாபகத்துடன் எனக்கு கொடுக்கப் போகிறதைத் திரிகாண சுத்தியாய் தத்தம் செய்துகொடுப்பாயாகில், உனக்கும் பலனுண்டு. எனக்கும் அது சொந்தமாகும். எவர்களாலும் யாதொரு நிந்தையுமில்லையென அரவணைச் செல்வனாகிய அந்தணர் கேட்க, அப்படியே தாரை வார்ப்பதற்கு உடன்பட்ட கர்னன் அப்போது தண்ணீர் கொண்டுவரச்செய்து, தத்தம் செய்துகொடுப்பதற்கு அசக்தனும், தண்ணீர் கொண்டுவருவதற்குள் தன்மனமும் அனித்தியமாகிய பிராணனும் பிரிந்து போகுமோ அல்லது எப்படியாகுமோ வென்று அவநம்பிக்கையுடையவனாய், தனது மார்பில் தைத்திருக்கும் பாணம் ஒன்றைப்பிடுங்கி அதன் வழியாய் வழிந்துவருகிற உதிரத்தைக் கையில் பிடித்து, யாருமற்ற தனியேன் மாதவத்தால் வாழ்ந்த வாழ்வுக்கு மிகுந்தது இதுவே சுவாமியென்று சொல்லித், தான் செய்த புண்ணியமெல்லாம் மனப்பூர்வமாய் தாராதத்தம் செய்தான். பூர்வம் மகாபலிச் சக்கிரவர்த்தியினிடம் மூன்றடி மண் தானம் வாங்கின வாமன மூர்த்தியாகிய ஸ்ரீகிஷ்ண

பகவான் அந்த உதிரத்தை உள்ளங்கையில் ஏற்றுக்கொண்டார். அப்பா மகாராஜனே, உனக்கு ஏதாவது வரம் வேண்டியதிருந்தால் கேளும் தடையின்றித் தருவேனென்று சர்வலோக சரண்யன் சொல்ல, சூரிய குமாரனாகிய கர்னன் சொல்லுகிறான். வேதவேதியராகிய சுவாமி! எனக்கொரு குறைவுமில்லை. நான் இனி பிறக்கப் போகிறதுமில்லை. ஓர் சமயம் நான் ஜெனனமெடுக்க நேருமானால், ஏழேழு பிறப்பிலும் என்னிடம் வந்து இரப்போர்க்கு இல்லையென்று சொல்லாமல் தயாளத்துடன் கொடுக்கும்படியான மனமும், அதற்குத் தக்க ஐஸ்வரியமும் எனக்கு உண்டாகும்படி, அனுக்கிரகம் செய்யவேண்டுமெனத் தாழ்மையாகக் கேட்டான். இவ்விதம் சொன்ன கர்னனை மார்போடு தழுவிக்கொண்டு நீ எத்தனை ஜென்மமெடுத்தாலும் அந்தந்தப் பிறவிகள்தோறும் இரப்போர்க்கு இல்லையென்று சொல்லாமல், கொடுக்கக்கூடிய மனமும் அதற்குத் தகுந்த செல்வமும், உண்டாகுக என! ஆசீர்வதித்தனர். பிறகு கஜேந்திரனுக்கு முன்னம் காட்சி கொடுத்தது போல், கர்னன்முன் பிரசன்னமானார். கர்னன் பார்த்து கோவிந்தா, கோபாலா, கேசவா, முகுந்தா, நரகரி, முரகரி, ஆபத்பாந்தவா, நாராயணா, அனந்தசயனா, ஏ கிருஷ்ணா என பலமுறை துதி செய்து, மகரிஷிகளாலும், ஞானவான்களாலும், தபோநிதிகளாலும் காணுதற்கரிய திருவடியைத் தேவரீருடைய கிருபா வீட்சணியத்தால் காணப்பெற்று, ஜென்ம சாபல்யமடைந்தேனென்று, இவ்விதம் உள்ளன்போடு துதிசெய்த கர்னனின் பக்திக்கு மெச்சி பகவான் சொல்லுகிறார். ஆதியில் உன்னோடு கூடப்பிறந்த கவச குண்டலத்தைத் தேவேந்திரனைக்கொண்டு வாங்கச் சொன்னவனும், குந்திதேவியைக்கொண்டு உன் உற்பவத்தின் தன்மையை உணர்த்தி வைத்தவனும், நாகாஸ்திரத்தை ஒரு தடவைக்குமேல் அர்ச்சுனன் பேரில் விடக்கூடாதென்று குந்தியைக்கொண்டு வரம் வாங்கச்சொன்னவனும், நீதொடுத்த நாகாஸ்திரத்திலிருந்து பார்த்தனை தப்பித்து விட்டவனும், கிருஷ்ணனாகிய நான் தான். ஏனென்றால் என்னிடத்தில் உனக்கும், உன்னிடத்தில் எனக்கும் அன்பு மிகுந்த பரிபூரண கிருபையிருப்பதால் உன்னை சீக்கிரம் என்னிடம் வரவழைக்க எண்ணியே உன் பொருட்டில் இவ்வளவு பிரயாசை எடுத்துக்கொண்டேன். ஆகையால் நீ சுகமாக வைகுண்

டம் செல்லக்கடவாயென வாக்களித்து அந்தர்த்தானமாகி அர்ச்சுனனிடம் வந்து சேர்ந்தார்.

ஆதலால் தருமமானது இம்மைமறுமைப் பயனையும், அதன் பின் முத்தியையும் தருவதுடன், தலைகாக்கும் என்பதும் இக்கதையால் அறிந்துகொள்ளத்தக்கது.

தரும வழியில் சம்பாதித்த பொருளில் தரும பாகத்தைக் கொண்டு மேலே சொல்லிவந்த இல்லற தருமங்களை நடத்த வேண்டுமென்பது தரும சாஸ்திரத்தின் அபிப்பிராயமென்றறிக.

சத்தியம்.

ஒருவன் தனக்கு உயிர், பொருள், மானம், இவைகள் நஷ்டமடையும் காலம் வந்தபோதிலும், தன் மனசாட்சிக்கு விரோதமாக ஒருவரிடத்தும் வசனியாமல் மனசு அறிந்தபடியே வசனிப்பதே சத்தியமாம். சத்திய நெறியைக் கைப்பற்றினவன், இம்மையில் கீர்த்தியையும் பொருளையும், மறுமையில் புண்ணிய லோகத்தையும் அடைவான். சத்தியமே மேலான தானமும் தவமும் தருமமுமாகும். எவனுடைய புத்தி சத்தியத்தில் நிற்கிறதோ, அவன் மனோசாந்தப்பட்டு இகத்தில் தெய்வத்தன்மையை அடைகிறான். "சத்தியமே வெல்லும் அசத்தியமே கொல்லும்" என்னும் முதுமொழிப்படி உண்மையான பொருள் சத்தியத்திலும், பொய்யானபொருள் அசத்தியத்திலுமிருக்கிறது. உலக விவகாரம் முழுதும் அன்பு, நாணயம், சத்திய முதலியவைகளில் கட்டுப்பட்டிருக்கிறது. எவ்விதஆபத்து நேர்ந்தபோதிலும் எக்காலத்திலும் சத்தியத்தைக் கைவிட்டு நடக்கக்கூடாது.

சூரிய வம்சத்திலே உதித்த அரிச்சந்திரன் சரிதை அநேகர் அறிந்த விஷயமே! அவர் எப்போதும் சத்திய நெறியையே கைப்பற்றி வந்தமையால், அவருக்குச் சத்திய அரிச்சந்திரனென தீர்க்கப்பெயர் வழங்கி வருகின்றது. ஓர் காலத்தில் வசிட்டருக்கும் விசுவாமித்திரருக்கும் அரிச்சந்திரன் சத்திய உறுதியைப் பற்றி ஓர் தர்க்கம் ஏற்பட்டு, விசுவாமித்திரர் அரிச்சந்திரனைப் பொய் சொல்லும்படி செய்து விடுவதாக வசிட்டரிடம் சபதம்

கூறி, சூதாக அரிச்சந்திரனுடைய அரசாட்சியைக் கைப்பற்றிக் கொண்டு, நாட்டை விட்டு அப்புறப்படுத்தி அரசனையும் அரசன் மனைவி குழந்தையையும் பிறித்து, இருவரையும் அடிமையாக்கி அநேக கொடிய துன்பங்கள் செய்து, ஓர் பொய் சொல்லும்படி அனேக தடவைகளில் தந்திரமாகக் கேட்டும், அரசன், மனைவி, குழந்தையாகிய இவர்கள் பொய் சொல்லாமையால், அரசன் குழந்தையைச் சர்ப்பம் தீண்டும்படி செய்து, சந்திரமதியின் பேரில் கொலைக்குற்றம் சாட்டி, அந்தப்பதிவிரதா சிரோமணியை அவள் புருஷன் கையால் வெட்டும்படி செய்து, இப்போதாவது ஓர் பொய் சொல்லும்படி விசுவாமித்திரர் கேட்க, மனோதிடங் கொண்ட அரிச்சந்திரன் சொல்லுகிறார் :—

அரிச்சந்திரபுராணம்.

சேய்மை யண்மையிலுயிர்க்கொரு துணையெனச்சிறந்த
வாய்மையாலகந் தூய்மையாமற்றிலம் புயத்தைத்
தூய்மைசெய்வது நீரலாற் சொல்லின் வேறுளதோ
ஞோய்மை செய்யினும் வாய்மையே நோன்பெனக்கருதி

ஓ முனிநாதா! இகபரம் இரண்டிலும் ஜீவர்களுக்கு ஒப்பற்ற துணையாகிய சத்தியத்தினால் மனம் பரிசுத்தமாகும். இனி தாங்கள் எவ்விதமான துன்பம் செய்வதானாலும் சத்தியமே விரதமெனக் கைக்கொண்டு நம்பியிருக்கிறேன்.

அரிச்சந்திரபுராணம்.

புலையனு விரும்பாதவிப் புன்புலால்யாக்கை
நிலையெனுமருண்டுயிரினு நெடிதுற சிறந்தே
தலைமை சேர்தரு சத்தியம் பிறழ்வதரியேம்
கலையுணர்ந்த நீ யேமக்கிது கழறுவதழகோ

அன்றியில் நீசனும் விரும்பாத இந்தப் புலால் நாற்றம் வீசும் சரீரத்தை நிலையுள்ளதென மயங்கி, உயிரைப்பார்க்கிலும் சிறந்த சத்திய நெறியைத்தவறி ஒருக்காலும் நடக்கமாட்டோம். இவ் விதமிருக்க சகல கலைக்கியானங்களையும் உணர்ந்த தாங்கள் எங்களைச் சத்தியம் தவறி நடக்கும்படி போதிப்பது தங்களைப் போன்ற மகான்களுக்கு அழகாகுமோ?

அரிச்சந்திரபுராணம்.

பதியிழந்தனம் பாலனையிழந்தனம் படைத்த
நிதியிழந்தன மினிநமக் குளதென நினைக்கும்
கதியிழக்கினுங் கட்டுரை யிழக்கிலே மென்றார்
மதியிழந்துதன் வாயிழந் தருந்தவன் மறைந்தான்.

எங்கள் ஊரையும் இழந்தோம், பிள்ளையையும் இழந்தோம், நாங்கள் பெற்ற செல்வத்தையும் இழந்தோம், இனி எங்களுக்கு உள்ளதென நினைக்கக்கூடிய நற்கெதியை இழந்தாலும் சத்தியத்தை ஒருக்காலும் கைவிட்டு நடக்கமாட்டோமென அரிச்சந்திரன் சொல்லிய வாக்கியத்தை விசுவாமித்திரர் கேட்டு மனங்குன்றி எவ்விதத்திலும் அரிச்சந்திரனை அசத்தியனுக்கிச் சபதப்படி நிறைவேற்ற முடியாதென்று நினைத்து திரிமூர்த்திகள், தேவர்கள் முன்னிலையில் தம் தபசில் பாதியும் தம் வசத்திலிருந்த இராச்சியம் முதலானவைகளையும் கொடுத்து ஆசி கூறிச்சென்றார்.

இவ்விதம் சத்திய நெறியைக் கைப்பற்றினவர்களால் அடையப்படாத பதவிகள் ஒன்றுமேயில்லையென்பதை இவ்வரிச்சந்திரன் கதையாலே தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது.

அன்பு

அன்பு என்பது உள்ளத்தின் நிகழ்ச்சியாம். தன் உயிர்ச் சார்பாயுள்ள சுற்றத்தாரிடத்து உண்டாகும் உள நிகழ்ச்சியும் நேயன், ஆசிரியன், தெய்வம், உபகாரம் செய்தோரிடத்து உண்டாகும் உள நிகழ்ச்சியும் என இருவகைப்படும். சுற்றத்தாரிடம் உளதாம் உளநிகழ்ச்சியானது முன்பின் தனக்குள்ள பொருள் முதலிய சம்பந்தத்தால் உண்டாகின்றது. நேயன் ஆசிரியன் முதலியோரிடத்து ஏற்படும் உளநிகழ்ச்சியானது பொருள் முதலிய சம்பந்தத்தால் அல்லாமல், சூரியசந்நிதானத்துத் தாமரை தானே மலர்வதுபோலத் தானே தோற்றுகின்றபடியால் இவ்வன்பு இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டது. இவற்றுள் சுற்றத்தார்களிடத்து உள்ள அன்பாகிய உளநிகழ்ச்சி இவ்விடம் சொல்லப்படவில்லை. மற்று நேயர் முதலியோர்பால் உண்டாகும் அன்பைப்பற்றியே சொல்லப்படுகின்றது.

அந்தரங்க நேசப்பான்மையுடையவர்களையும், தன்னை ஆபத்துக்காலத்தில் இரட்சித்தவர்களையும், சத்திய நெறி வாய்ந்த சற்குணர்களையும், ஜீவகாருண்யமுள்ள பெரியோர்களையும், தபோநிதிகளாகிய மகான்களையும். தனக்கு உண்மையை உபதேசித்த ஆசிரியனையும், தான் எப்போதும் வழிபடும் இஷ்ட தெய்வத்தையும் திடம் பெறத்தான் நினைத்தகாலத்திலோ அல்லது நேரில் தெரிசித்தகாலத்திலோ அல்லது அவர்கள் சரிததிரத்தைப் பிறரால் சொல்லக்கேட்ட காலத்திலோ மனமானது நெகிழ்ந்து அவ்வசமாய் அன்பென்னும் அமிர்தத்தால் பூரிக்கப்பட்டு மெய்சிலிர்த்து விதிர் விதிர்ப்பெய்தி உரைதடுமாறி என்பு நெக்கு நெக்குருகி, ஆனந்த பாஷ்பம் சொரிந்து அந்தக்ஷணமே தன்னை மறந்து நிற்கும் செயலுக்கே அனுபூதிமான்களாகிய அறிஞர்கள் அன்பென்று கூறுவார்கள். இந்த அன்பானது அறிந்தவர்களிடத்தும் அறியாதவர்களிடத்தும் திருவருள் செயலால் நடைபெற்று வந்தாலும், அன்பின் மகாத்மியத்தை அறிந்த புத்திமான்கள் எப்போதும் தன் மனதை அன்பின் மயமாய் ஆக்கிவருவதால் சுகாதாரக்குறைவின்றி யாதொரு நோயும் அடையாமல் பெரும் பாக்கியங்களை அடைகிறார்கள். அன்பில்லாத வழிபாடு உயிரில்லாத உடம்புக்குச் சமத்துவமாகும்.

திருமந்திரம்.

அன்பும் சிவமுமிரண்டென்ப ரறிவிலார்
அன்பே சிவமாவ தாருமறிகிலார்
அன்பே சிவமாவ தாருமறிந்தபின்
அன்பே சிவமா யமர்ந்திருந்தாரே

இந்த அன்பே சிவமாகும். உலகு உய்யும் வகைக்கு சிவமே அன்பு சொரூபமாகவிருக்கிறது. அன்பும் சிவமும் இரண்டல்ல, ஒன்றேயாகும்.

திருவாசகம்.

கண்ணப்பனொப்பதோ ரன்பின்மைகண்டபி
னென்னப்பனென்னொப்பி லென்னையுமாட்கொண்டருளி
வண்ணப்பணித்தென்னை வாவென்ற வான்கருணைச்
சுண்ணப்பொன்னீற்றற்கே சென்றூதாய்கோத்தும்பீ

என மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் கூறியிருக்கிறபடி, இதற்குத் திருஷ்டாந்திரமாக கண்ணப்பநாயனுர் சரிதையை இங்கெடுத்துக் கூறுவாம்.

தொண்டமண்டலத்தில் போத்தப்பி நாட்டைச் சேர்ந்த உடுப்பூரில் வாழும் வேடுவகுல அரசனுகிய நாகனும் அவன் மனைவி தத்தையும் செய்த அருந்தவ விசேடத்தால் புதல்வராக திரு அவதாரம் செய்து திண்ணனுர் என்னும் காரணப் பெயர் பூண்டு வில்வித்தை கற்றுணர்ந்து தந்தை தாயிடம் விடைபெற்றுச் சில வேடர்களுடன் கானகம் சென்று மிருக வேட்டையாடும் போது ஓர் பன்றியைக்கொன்று அதை பக்குவம் செய்து உண்ப தற்குப் பொன்முகலியாற்றங்கரையில் கொண்டுவந்தார். தன்னு டன் கூடவந்த நாணன் காடனென்னும் வேடர்கள் திண்ணனை நோக்கி எங்கள் இளவரசே இம்மலையின்மீது குடுமித்தேவர் இருக் கிறர். அவரைப்போய்க் கும்பிட்டு வரலாம் வாருங்களென்று அழைக்கத் திண்ணனுர் அவர்களுடன் மலைக்குச் சென்றுகொண் டிருக்கும்போதே அருள் பதிந்தவர் போல அன்பு அதிகரிக்க, சுவாமியைக் கட்டிக்கொண்டு மெய் சிலிர்த்து, விதிர் விதிர்த்து என்புநெக்கு நெக்குருகி ஆனந்த பரவசமடைந்து ஐயனை நோக்கி என் உயிர்த்துணையே! தேவதேவே! காடி, புலி, சிம்மம் முதலான துஷ்டமிருகங்கள் சஞ்சரிக்குமிடத்தில் தேவரீர் தனித்திருக்கின் றீர். உமக்கு உணவு கொடுப்பார் யாருமில்லையே. நான் சீக்கிரம் ஆகாரம் கொணர்ந்து தருகிறேனென்று சொல்லிப் பொன்முகலி ஆற்றங்கரையில் வைத்த பன்றியின் இறைச்சியைப் பக்குவமாய் வெதுப்பித் தேன்கலந்து தொன்னையில் வைத்துக் கையில் எடுத் துக்கொண்டும், ஆற்று ஜலத்தை தன் வாயினிடத்தும், பத்திர புஷ்பங்களைத் தன் சிரசிலும் வைத்துக்கொண்டு சுவாமியின் திருச் சந்நிதி வந்தடைந்து சிவகோசரியாரால் சுவாமியின் திருமுடியில் அர்ச்சனை செய்த பத்திர புஷ்பங்களைத் தமது காலில் தொடுத் திருக்கும் பாதரட்சையால் தள்ளித் தனது வாயிலுள்ள நீரால் திருமஞ்சனம் செய்து, தன் சிரசிலிருந்த பத்திர புஷ்பங்களைச் சாத்தி, தொன்னையை எதிரில்வைத்து சுவாமி இது பக்குவமுள்ள தேனுடன் கலந்த இறைச்சி, நானும் மென்று சுவை பார்த்தேன். இதை அமுது செய்யுமெனச் சொல்லி அமுது செய்வித்து, அந்

திப் பொழுதாகவே அன்று இரவு முழுதும் நித்திரையின்றிக் காவலிருந்து, மறுநாள் சென்று வேட்டையாடி இறைச்சிகளைப் பக்குவம் செய்து முதல் நாள் போலவே திருமஞ்சனம் முதலானதும், ஐந்து நாள்வரையில் குறைவரச் செய்து வருகையில் இச்செய்தி அர்ச்சகராகிய சிவகோசரியார் அறிந்து, இந்த அடாத செய்கையானது, சுவாமி! தேவரீர் திருவுளத்துக்குச் சம்மதமாகுமா என வருந்தினர். திண்ணனரின் பேரன்பை அர்ச்சகருக்குக் காட்டும் பொருட்டு ஆறும் நாள் கடவுள் தமது வலக் கண்ணில் உதிரம் ஒழுகும்படி செய்ய அதனைத் திண்ணனர் கண்டு திடுக்கிட்டு, கவலை மேலிட்டு, நமது கருணையங்கடலாகிய நமது அண்ணலுக்கு இப்பேர்ப்பட்ட ஆபத்து வந்ததேயென்று உருகி வருந்தி, இதற்கு என்ன செய்யலாமென உத்தேசித்து பச்சிலை மூலிகையால் காப்பாற்றிவிடலாமெனக் கருதி அநேக மூலிகைகளின் ரசத்தைப் பிழிந்து பிழிந்து விட்டுப் பார்த்தும் குணமாகாமையால், பிறகும்ஆலோசித்து ஊனுக்கு ஊனிடல் வேண்டுமென நினைத்து திடத்துடன் தன்னுடைய வலக்கண்ணைப் பெயர்த்து அண்ணல் கண்ணில் அப்பினர். உடனே உதிரம் நிற்கக்கண்டு ஆனந்த பரவசமடைந்திருக்கும்போது, எல்லாம் வல்ல இறைவன் திண்ணனரின் பேரன்பை இன்னும் சிவகோசரியாருக்குக் காட்டத் திருவுளங்கொண்டு தனது இடது கண்ணிலும் உதிரம் பெருகும்படி செய்ய அதைத்திண்ணனர் நோக்கி இதற்கு நான் அஞ்சேன் என்னிடம் கைகண்ட மருந்திருக்கிறது என்று உதிரம் பெருகும் கண்ணின் அடையாளமாகத் தமது செருப்புக்காலைத் தூக்கி அக்கண்ணிடம் வைத்துக் கொண்டு, தம்முடைய மற்றொரு கண்ணைப் பாணத்தால் திடத்துடன் குத்திப்பெயர்க்க ஆரம்பித்த போது, தயாநிதியாகிய காளத்திநாதர் அதைச் சகிக்கமாட்டாதவராய், அன்பர் கையைத் தமது திருக்கரத்தால் பிடித்துக் கொண்டு "கண்ணப்ப நிற்க" என்று திருவாய் மலர்ந்தருளி உன்னுடைய பேரன்பே அன்பு. நீ எப்போதும் நம்முடைய வலப் புறத்தில் இருக்கக்கடவா யென்று திருவருள் புரிந்தருளினர். அதைக்கண்ட தேவர்கள் பூமாரி பொழிந்தனர். அன்பிற் சிறந்த சிவகோசரியாரும் இவ்வற்புதத்தைக்கண்டு ஆச்சரியமடைந்து சுவாமியைத் துதித்து வணங்கினர். அன்பினது நிலைமை இது

வாதலால் அது எல்லா மனிதர்களுக்கும் இன்றியமையாத சிறப்புடையதென்பது அறியப்பட வேண்டியது.

விரதம்.

மனமொத்த மனையாளுடன் இல்லறத்திலிருப்பவன் எம்மத ஒழுக்கமுடையவனோ அம்மதாசாரப்படி அம்மத நூல்களால் கூறப்படும் விரதங்களை அனுஷ்டித்துப் பலனடையவேண்டும். இப்படிக்கல்லாமல் விரதமென்பது இன்னதென்று தெரியாமலும், தான் அனுஷ்டிக்கத் தக்கது எந்த விரதம் என்பதை ஆராயாமலும், இன்ன விரதம் எடுத்துக்கொண்டால் அதற்கு இன்னது பயனென்று உணராமலும், விரத அனுஷ்டானங்களைச் செய்யத் தக்க தேசகாலங்களையும் அதற்குரிய தேக திடமுள்ள அதிகாரிகளையும் பகுத்து விசாரியாமலும், அயல்வீட்டுக்காரர்கள் விரதமிருக்கிறார்களென்பதைக் கேட்டு நாமும் அவ்விதம் ஏன் இருக்கலாகாது. அவர்கள் ஒரு தினம் பட்டினியிருந்தால் நாம் ஏன் இரண்டு நாளைக்கு ஒரு ஆகாரமும் அருந்தாமல் இருக்கலாகாதா. அவர்கள் ஒரு தடவை ஸ்நானம் செய்தால் நாம் மூன்று தடவை ஸ்நானம் செய்யலாமே. அவர்களுக்கு நாம் தளர்ந்தவர்கள் அல்லவே என்று போட்டி போட்டுக்கொண்டு பட்டினி கிடந்து அடமாகப் பசியை அடக்கியும், தகாத மாப்பண்ட பலகாரபக்ஷணங்களைக் காலமறியாமல் தின்றும், சுகாதாரத்துக்கு விரோதமாக விரதத்தை அனுஷ்டிப்பதால், வாத பித்த சிலேத்மம், சீர்கெட்டு ஜாட்ராக்கினி கெட்டு, ஜீரணசக்தி குறைந்து இரத்தம் சுண்டி தாது கெட்டு குன்மம், க்ஷயம், மகோதரம், அதிசாரம், சிரநோய் முதலிய கொடிய நோய்கள் குடி புகுந்து மனம் கலங்கி அறிவழிந்து பிராண அபாய நிலையில் வந்து பரிதவிக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு மதாசாரியார்களும் அவ்வம்மதஸ்தர்களுக்காக விரத அனுஷ்டான நியமத்தைச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அவ்வாறு சொல்லிய அவ்வாசிரியர்கள் கருத்தையும் அதன் நுட்பத்தையும் அறியாமல் மோசம் போகிறார்கள். இல்லற தருமம் நடத்துவோர்களுக்குள் தெய்வ உறுதிப்பாட்டையும், மலபரி பாகத்தையும் பெற்றுச் சித்த சுத்திபடைய வேண்டியதற்காகவே

விரதத்தை அனுஷ்டித்துவரும்படி சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆதலால் விரதங்களை முறையுடன் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். விரதம் அனுஷ்டிக்கும் தினத்தில் எந்த விரதத்தை அனுஷ்டிக்கிறோமோ அந்த விரத நூலில் கூறிய விதிப்படி இருத்தல் வேண்டும். இவ்விதம் விரதத்தை ஒழுங்காகச் சுகாதாரத்துக்கு விரோதமின்றி நடத்திவர அவரவர்கள் மன உறுதிக்குத் தக்கபடி எல்லாம் வல்ல இறைவன், அவரவர்கள் வழிபட்ட தெய்வமாக வந்து அருள் புரிவார். மிகுந்த நோயாளர்களும், பெலகீனர்களும், அதிபால்யர்களும், அதிவிருத்தர்களும், நிறை கர்ப்பிணிகளும், விரத அனுஷ்டானம் செய்யக்கூடாது.

பெரியோர் வழிபாடு.

மாதா, பிதா, குரு, அரசன், பாட்டன், பாட்டி, மாமன், மாமி, தமயன், தமக்கை, உபாத்தியாயர் முதலிய பெரியோர்களுக்குப் பய பக்தியோடு வந்தனை வழிபாடுசெய்து அவர்களுக்கு அடங்கி அவர்கள் சொற்கடவாமல் நடக்கவேண்டும். "அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்" என்னும்ஔவைப் பிராட்டியாரின் திருவாக்குக்கிணங்க மாதா பிதாக்களைத் தெய்வமாக நினைத்து அவர்கள் கஷ்டப்படாமல் இயன்ற வரையில் அன்னவஸ்திரம் முதலியவைகள் கொடுத்து, அவர்கள் உண்டபின்தான் சாப்பிட்டு உள்ளன்போடு யாதொரு துன்பமும் வாராமல் எப்போதும் பாதுகாத்து வரவேண்டும். வியாதி முதலானவைகள் அவர்களுக்கு வந்தால் தனக்கு வந்ததாகப் பாவித்துத் தக்க வைத்தியர்களை அழைத்து அதற்குத் தக்க சிகிச்சைகள் செய்து அவர்களைக் காப்பாற்றவேண்டும். மாதா பிதாக்கள் முதலாயினோர் இறக்கும் தறுவாயில் சமீபத்திலிருந்து அவர்கள் இறந்த பிறகு உத்தரகிரியைகளைச் சிரத்தையோடு செய்தல்வேண்டும்.

கடவுள் வழிபாடு.

கருணாநிதியாகிய எல்லாம் வல்ல கடவுள் புறத்திலே திருக்கோவில் கொண்டிருக்கும் இலிங்கம் முதலிய திருமேனிகளாகவும், தமது மெய்யடியார்களின் திருவேடமாகவும், இறைவனது வழிபாட்டை உபதேசிக்கும் ஆசிரியனாகவும், அகத்திலே உயிர்

இடமாகவும் இருந்துகொண்டும் நாம் செய்யும் வழிபாட்டைக் கொண்டருளுவர். ஆதலால் தயாநிதியாகிய கடவுளை வழிபடும் இடங்கள் இவைகளேயாம். கடவுள் எங்கும் வியாபகமாகவிருந்த போதிலும் மேல்கூறிய இடங்களில் தயிரில் நெய்போல் விளங்கி நிற்பர். மற்றைய இடங்களில் பாலில் நெய்போல் விளங்காநிற்பர்.

கடவுளை மனதால் தியானித்தும், வாக்கினுல் துதித்தும், கைகளினுல் அர்சித்தும், கால்களினுல் வலம் வந்தும், தலையினுல் வணங்கியும், செவிகளினுல் அவர் புகழைக்கேட்டும், கண்களினுல் அவர் திருமேனியைத் தெரிசித்தும் வரல்வேண்டும். இரக்கம், வாய்மை, பொறை, அடக்கம், கொடை, தாய் தந்தையர் பெரியோர்களை வழிபடுதல், அவரால் விதிக்கப்பட்டுள்ளவைகளைச் செய்தல், பஞ்சமாபாதகம் செய்நன்றி மறத்தல் முதலியவைகளைச் செய்யாது விடுத்தல், மெய்யடியார்களைக் காணும்போது கூசாது வணங்கல் முதலியன செய்தல்வேண்டும். சுதந்தரவீனர்களாகிய ஆன்மாக்கள் சிற்றறிவும் சிறு தொழிலும், உடையவர்களாகவும் நன்மை தீமைகளை உள்ளபடி பகுத்து அறியவும் தீமையை விலக்கி நன்மையைச் செய்யவும் கூடாதவர்களாக இருக்கிறுர்கள்.

ஆதலால் சர்வமும் தன்வயமுடையவரும், பரிசுத்த மேனியுடையவரும், இயற்கை ஞானமுடையவரும், முற்றும் உணர்பவரும், பாசங்கள் இல்லாதவரும், பேரறிவுடையவரும், நிரதிசயானந்தரும், அளவில்லாத வலிமையுடையவரும் ஆகிய கடவுளை வணங்கி அருள் வழிப்படவேண்டும். இவ்வாறு அருள்வழிப்பட்டால் இருவினை ஒப்பும், மலபரிபாகமும் சத்திநிபாதமும் உண்டாகி மோக்ஷ சுகம் கிடைக்கும்படியாய் செய்வார்.

கடவுளையும், கடவுளை வழிபடும் முறைகளைப் போதிக்கும் குருவையும், மெய்யடியார்களையும், கடவுள் திருவாய் மலர்ந்தவேதாகமங்களையும், நிந்தித்தலும் மடலாய தேவாலய சொத்துக்களை அபகரித்தலும் ஈஸ்வரத்துரோகமாகிய அதிபாதகங்களாம். இத்தகைய பாதகங்களைச் செய்பவர்கள் எங்கும் வியாபகராகவும் எல்லாமறிபவராகவும் உள்ள கடவுளின் தெண்டனைக்குத் தப்ப முடியாது. அவர் புண்ணியத்தைச் செய்த ஆன்மாக்களுக்கு இன்பத்தையும், பாவத்தைச் செய்தவர்களுக்குத் துன்பத்தையும் கொடுப்

பார். இவ்விதம் பாவிகளைத் தண்டிப்பது அப்பாவத்தையொழித்து இனிமேல் பாவம் செய்யாவண்ணம் தடுத்து அவர்களை நல்வழியில் செலுத்தி உய்வித்தற்கு ஏதுவாயிருப்பதால் அதுவும் கருணையென்றே கொள்ளவேண்டும்.

புத்திரப்பேறும் புத்திரனை வளர்த்தலும்.

இல்வாழ்வார்கள் தம்தம் விருப்பத்துக்கும் சக்திக்கும் தக்கபடி முனிவர் கடனை சாஸ்திர சிரவணத்தாலும், தேவர் கடனை அசுவமேதம் அயமேதம் முதலான வேள்விகளாலும், தென்புலத்தார்கடனைப் புதல்வரைப் பெருதலாலும், செலுத்தி வரவேண்டும்.

இல்வாழ்க்கைக்குரிய நோயற்ற உத்தம மனையாளுடன் சேரவேண்டிய நாட்களாவன :—ஸ்திரீ வீட்டுக்கு விலக்கமான நாள் முதல் நான்கு நாட்களையும் ஏகாதசி, திரயோதசி, அமாவாசை, பௌர்ணமியாகிய இந்நாட்களையும் நீக்கி மற்றைய் தினங்களில் 6, 8, 10, 12, 14, 16 ஆகிய இரட்டைப்பட்ட நாட்களில் சேர்ந்தால் ஆணாகவும், 5, 7, 9, 11, 13, 15 ஆகிய ஒற்றைப்பட்ட நாட்களில் கூடினால் பெண்ணாகவும் பிறக்கும்.

புருஷனுக்கு வயது இருபத்திரண்டும் ஸ்திரீக்கு வயது பதினாறும் இருக்கவேண்டும். மேற்கூறிய வயதுடைய நாயகனும் நாயகியும் சரீர முழுதும் மறைபில்லாமல் இருவருக்கும் மனது ஆசை, அன்பு, போகம் முதலாயவற்றுள் ஒன்றுபட்டுக் கூடுங் காலத்தில் உண்டாகும் கருவானது தாய் தந்தையர்களுக்குள்ள பூரணபலத்துடன் தோன்றும். மாதம் ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவைக்கு அதிகம் ஸ்திரீ சம்போகம் செய்யக்கூடாது. மேல்கண்ட விதிப்படி செய்வதினால் நோயற்ற திடகாத்திரமுள்ள பிள்ளை உற்பத்தியாகும். ஓர் சமயம் நோய் ஏற்பட்டாலும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல விலகிவிடும். அவ்விதம் ஜனிக்கும் புத்திரன் சன்மார்க்க நடையும் அறிவுமுள்ளவனாயிருப்பான். தாய் தந்தையர்களும் நோயற்ற திடசரீரமுடையவர்களாயிருப்பார்கள்.

மலடு :—பெண்கள் கருப்பப் புழுவாலும், கருக்குழியில் பாசம்பற்றி விளக்கமற்றிருப்பதாலும், மதர்த்துக்கொழுத்திருப்பதாலும், கலவையில் பூவொதிங்கிப் போவதாலும், பேயாலும்,

பைத்தியத்தாலும், கிரக தோஷத்தாலும் மலடாகின்றூர்கள். இம் மலட்டுத்தன்மையை மணி, மந்திர, தந்திர, ஓமசாந்தி, ஔஷதம் ஆகியவைகளால் தக்க அனுபவசாலிகளைக்கொண்டு நிவர்த்தி செய்து புத்திர பாக்கியத்தை அடையும்படி செய்யலாம்.

கருப்பம் :— சில பெண்கள் செல்வ மிகுதியால் சத்துள்ள உணவுகளை மிதமிஞ்சியுண்டு சரீரப்பிரயாசையில்லாதிருப்பதால் அவர்களில் பெரும்பாலார்க்குக் கருப்பம் உண்டாவதில்லை. இதன் றியில் தேகம் ஸ்தூல பாரிப்பும் உண்டாவது வழக்கம். சரீரத்திலி ருந்து வியர்வை சொட்டும்படி வேலை செய்யும் ஏழை வீட்டுப் பெண்களுக்குத் தேக திடமும், புத்திர சந்தானமும் விசேஷமா யுண்டாவதை நாம் அனுபவத்தில் காண்கிறோமல்லவா ? புருஷர்கள் கசரத் முதலியவைகள் செய்து தேகத்தில் வலுவையுண்டாக்கிக் கொள்வதைப்போல ஸ்திரீகளும் தம்தம் வீட்டு வேலைகளைச் சோர்வின்றிச் செய்து வருவார்களானல் ஸ்தூலதேகம் இறுகி நல்ல ஜாடராக்னி ஏற்பட்டு, இரத்த விர்த்தியுண்டாகி, எல்லா அவயவங்களும் திடமுற்றுக் கருப்பம் உண்டாகக் காரணமாய் இருக்கின்றது.

கருப்பம் வளர்வதற்கும், கருப்பவளர்ச்சி குறைவதற்கும், பிண்டம் அழகாய்ப் பிறப்பதற்கும், விகாரப்பட்டு பிறப்பதற்கும், அவரவர்கள் மனதும் செய்கையும், உணவும் காரணமாகிறது. ஆகவே கருப்ப ஸ்திரீகள் இதனடியில் குறிப்பிட்டபடி நடந்து வருவார்களானல் பிறக்கும் குழந்தைகள் புத்தியையும், வித்தை யையும், நற்குணத்தையும், சௌந்தரியத்தையும், பூரணயுளையும் அடைவார்கள். கருப்பிணிகள் எப்போதும் தங்கள் ஆகாரம், உடை, நித்திரை, பரிசுத்தமான காற்று, மலஜலக்கழிவு முதலிய வைகளைப் பிரதிதினமும் கிரமப்படி சீர்திருத்திக்கொள்ளவேண்டும் எக்காலத்திலும் லேசாக ஜீரணமுண்டாகித் தேகத்துக்குப் புஷ்டி யைக் கொடுக்கக்கூடிய, தேகத்துக்கு ஒற்றுமையான ஆகாரத் தையே புசித்து வரவேண்டும். தினந்தோறும் இலகுவான வீட்டு வேலைகளைச் செய்து ஆறின இளவென்னீரில் ஸ்நானம் செய்து, சுத்தமான வஸ்திரத்தைத் தரித்துக்கொண்டு, பரிசுத்தமான காற்றி லிருந்து, கவலைக்கிடங்கொடாமல் தெய்வபக்தி, அன்பு, நற்குணம், மன ஆறுதல் முதலியவைகளை உடையவர்களாயிருக்கவேண்டும்.

கருப்பிணிகளுக்கு மலஜலக்கட்டு ஏற்படுமானல், அது அநேக வியாதிகளை உண்டாக்குமாதலால் ஆகார வகைகளினலேயே மலஜலக்கட்டுகளை நிவர்த்தி செய்துகொள்வது மிக்க நலம். அவ்விதம் செய்தும் ஓர் சமயம் மலஜலம் சரிவரப்பிரியாவிட்டால், மலத்தைக் கழிக்கவேண்டியதற்கு ஆமணக்கெண்ணெய் என்னும் விளக்கெண்ணெயைத் தேக பலத்துக்கும் கால ஸ்திதிக்கும் தக்கபடி கொடுத்து, மலத்தைக் கழித்துக்கொள்வது உத்தமம். கருப்பஸ்திரீகளுக்கு ஆமணக்கெண்ணெயே நன்மையைத் தரக்கூடியதென்பது அனுபவ வைத்தியர்களால் நன்கு மதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நீர் சரிவரப்பிரியாவிட்டாலும், கைகால் முதலான இடங்களில் அதைப்பு இருந்தாலும், வறச்சூலைமாதிரியாக வயிற்றைத் தூக்கிக்கொண்டிருந்தாலும், இவைகள் நிவர்த்தியாக அறுகம் வேர், சிறுகீரைவேர், ஜீரகம், கொத்துமல்லிவிரை இவைகளை வகைக்குப்புளியங்கொட்டைப்பிரமாணமும், ஐந்து மிளகையும் நைய நசுக்கிப்புதுச்சட்டியில் போட்டு, மூன்று சேர் ஜலம் விட்டு ஒரு சோரகச்சுண்டச்செய்த கிஷாயத்தில், அரைக்கால்சேர் அதாவது ஒரு அவுன்சு எடுத்து, ஒரு பாக்களவு பனங்கற்கண்டு போட்டு வடிகட்டி, அதில் தேற்றுங்கொட்டைப்பிரமாணம் பசுவின் வெண்ணெய் சேர்த்துக்கலக்கித்தினம் ஒன்றுக்கு ஒருவேளை அல்லது இரண்டு வேளை வீதம், இரண்டு மூன்று தினம் உட்கொண்டுவர மேற்கூறிய நீர்க்கட்டு முதலிய உபாதைகளை நிவர்த்தி செய்து சுகத்தைக்கொடுக்கும். ஆனல் நீர்க்கனம், நெஞ்சுக்கட்டு, வயிற்றுப்போக்கு, சுரம் இவைகளுள்ளகாலத்தில் இக்கிஷாயத்தைக்கொடுக்கலாகாது. இவ்விதம் பூரணகருப்பம் ஆகும் வரையில் கருப்பிணியைப்பாதுகாத்து வரவேண்டும்.

பிரசவம்:—பிரசவவேதனை ஆரம்பித்த காலத்தில் கருப்பஸ்திரீயைப்பயமடையச்செய்யலாகாது. ஆனல் உற்சாகமுண்டாகும்படியாக அநேகர்களுக்குச் சுகப்பிரசவமாக நடந்த கதைகளைச்சொல்லித் தேருதலடையச் செய்யவேண்டும். அக்காலத்தில் அனுபவமுள்ள மருத்துவச்சியை அழைத்து வந்து காண்பித்துச்சாவதானமாகக்குணகுணங்களை அறிந்து சுகப்பிரவசமாகும் வரையில் அவசரப்படாமல் கவனித்துவரவேண்டும். பிரசவஅறையின் கீழ்ப்பூமி ஈரமில்லாமலும், சாக்கடை நாற்றம், சாரல் காற்று

முதலியவைகள் அறையில் வந்து வீசாமலும், பரிசுத்தமான காற்று வந்து உலாவக்கூடிய அறையாகவும் இருக்கவேண்டும். கடவுளின் கிருபையால் குழந்தை பிறந்தவுடன் பிரசவித்த ஸ்திரீயின் கருப்பப்பைச் சுருங்கும்படியாக அடிவயிற்றைத்துணியால் கட்டிச்சமமான இடத்தில் சிரசைக்கொஞ்சம் உயரமாக வைத்து மல்லாந்து படுத்திருக்கும்படிசெய்யவேண்டும். கருப்பப்பை சுருங்கும் வரையில் எழுந்திருந்து உட்காரவாவது, அல்லது நடக்கவாவது கூடாது. பிரசவித்த ஸ்திரீக்கு மலச்சிக்கல், உதிரச்சிக்கல், மர்மஸ்தானத்தில் இரணம், ஜீரணசக்திக் குறைவு இவைகள் இருக்கிறதாவென்று அடிக்கடி சோதித்துவரவேண்டும். ஏதாவது இருக்குமானல் அப்போதைக்கப்போது அதற்குப்பரிகாரம் தேடவேண்டும். அவரவர்கள் அனுபவத்திற்கும், தேகஸ்திதிக்கும், சீதஉஷ்ண பேதத்துக்கும் தக்கபடி கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ, காயம் முதலியவைகள் கொடுத்துவரவேண்டும். வாதசம்பந்தமான தேகமாய் இருக்குமானல் வேப்பெண்ணெயைக்கொடுப்பது நலம். பிரசவ காலத்தில் தேக நலுக்கம் மர்மஸ்தானத்தில் இரணம் முதலியவைகள் ஏற்படுமானல், தினம் ஒரு வேளையாக இரண்டு மூன்று தினம் (Brandy) பிராந்தியைத்தேகபலத்துக்குத்தக்கபடி புரை ஏருமல் சிறுக உள்ளுக்குக்கொடுத்து, இரணமுள்ள இடத்திலும் துணியைப்பிராந்தியில் நனைத்துப்போட்டுவரச்சுகத்தைக்கொடுக்கும். ஆனல் மலச்சிக்கல், உதிரச்சிக்கல், வாந்திபிராந்தி முதலியனவிருக்குமானல் பிராந்தியைக்கொடுக்கலாகாது. ஓர் சமயம் உஷ்ணதேகமாயிருக்குமானல் சுக்கு, சிற்றரத்தை, கண்டத்திப்பிலி, கொடிவேலி வேர், சங்கிலை, சதகுப்பை முதலிய கடுமையான சரக்குகளை அறைத்த விழுதை, அறை மருந்தாக உள்ளுக்குக் கொடுத்து நாபிக்கமலப் புண்ணையும், தேக எரிச்சலையும், வயிற்றுப் போக்கையும் உண்டாக்கிக்கொள்ளக்கூடாது. எனது வசமிருக்கும் பிரசவ ரக்ஷகனென்னும் கஸ்தூரி செந்தூரத்தை அறை மருந்துக்குப் பதிலாகக்கொடுத்து யாதொரு நோயும் அணுகாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். அதற்குக் கடின பத்தியமுமில்லை. உதிரச் சிக்கல் ஏற்பட்டு வயிற்றுவலி முதலிய உபாதைகள் இருக்குமானல், புளியங்கொட்டை பிரமாணம் இளவறுப்பாக வறுத்த கருஞ்சீரகம் அதற்கு இருமடங்கு கருப்புட்டி பச்சைப்

பயறு பிரமாணம் சாம்பிராணிப்பூ அதாவது சாம்பிராணிப்பதங்கம் இவைகளை ஒன்று சேர்த்துச்சுத்தமான அம்மியில் நைசாக அறைத்துக் காலையில் கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் மாலையிலும் மறுநாள் காலையிலும் கொடுக்க உதிரச்சிக்கல் சுகமாக வெளிப்பட்டு மேற்படி உபாதைகளை நிவர்த்திசெய்யும். ஓர் சமயம் உதிரச்சிக்கல் சரிவரப்பிரியாமலிருந்து கஷ்டப்படுத்துமானால், ஒரு சேர் மூங்கில் குருத்தை இடித்து ஒரு மரக்கால் ஜலத்தில் போட்டு ஒருபடியாகச்சுண்டச்செய்த கிஷாயத்தில், வேளையொன்றுக்கு ஒரு அவுன்சு வீதம் காலை மாலை உள்ளுக்குக்கொடுத்து, மஞ்சள் ஜெவந்திப்பூவின் இலையை வதக்கி அடிவயிற்றில் வைத்துக் கட்டிவர உதிரச்சிக்கல் சுத்தமாக வெளிப்பட்டுப்பூரணசௌக்கியத்தைக்கொடுக்கும். ஓர் சமயம் ஸ்தனங்களில் பால் கட்டிக் கொள்ளுமானால், பால் எடுக்கும் இயந்திரத்தால் பாலை எடுத்து நிவர்த்திசெய்துகொள்வது உத்தமம். அந்த இயந்திரம் ஓர் சமயம் கிடைக்காவிட்டால், மல்லிகைப்பூவையாவது, அல்லது வேப்பிலையையாவது ஸ்தனங்களில் வைத்துக்கட்டிவந்தாலும், அவலைப் பிராந்திவிட்டு அறைத்து ஸ்தனங்களில் பத்துப்போட்டுவந்தாலும் பால் கட்டு நீங்கி, வீக்கம், சுரம் முதலியவைகளைமாற்றிச்சுகத்தைக்கொடுக்கும். பிரசவஅறையையும், பிரசவித்த ஸ்திரீகளின் உடைகளையும், எப்போதும் சுத்தமாகவைத்து, அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும். அசுத்த நாற்றமுடைய மலம் முதலிய வஸ்துக்களைப்பிரசவித்த அறையில் தங்கும்படி செய்யாமல் அப்போதைக்கப்போது அப்புறப்படுத்திச்சுத்தம் செய்ய வேண்டும். கணப்புவேண்டுமானால் புகைச்சல் உண்டாகாத தணலைப் பாத்திரத்தில் போட்டு உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். பிரசவித்த ஸ்திரீக்குள்ள பசிக்குத்தக்கபடி குற்றமற்ற மிருதுவான ஆகாரத்தைச்சமயோஜிதமாகக் கொடுக்க வேண்டும். பசிமந்தமாயிருக்குமானால் இஞ்சி சுரசம்செய்து கொஞ்சம் சீனிபோட்டு நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளையாகக் கொடுத்துவர நற்பசியை உண்டாக்கித் தேகாரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். சிலர்கள் அச்சமில்லாமல் அநேகவித கெட்ட பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து ஜன்னிசயித்தியங்களைக் உண்டாக்கிக்கொண்டு பாதவிக்கிறார்கள். ஆகையால் நோயை விளைவிக்கும் மந்தமான பதார்த்தங்களையும், அளவு மீறின

ஜலத்தையும் கொடுக்கக்கூடாது உள்ளுக்கு அருந்துவதற்கும் கைகால் சுத்திசெய்வதற்கும் வென்னீரையே உபயோகிக்கவேண்டும். கஷ்டப் பிரசவம் ஏற்பட்டுக் கடின உபாதைகள் காணப்படுமானல் அனுபவமுள்ள வைத்தியர்களைக்கொண்டு பார்க்கும்படி செய்து அவர்கள் அனுமதிப்படி நடந்து சுகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பிரசவித்த ஒன்பது, பதினொன்று, பதிமூன்று நாட்களில் தேகாரோக்கியம் சரிவர இருக்கிறதாவென்று தக்க வைத்தியரிடம் காண்பித்து ஸ்நானம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

குழந்தை:—குழந்தை பிறந்தவுடன் மருத்துவச்சியினல் நஞ்சுக்கொடியை அறுக்கும் விதிப்படி அறுத்து ஆறின இளவென்னீரில் குழந்தையை ஸ்நானம் செய்வித்து மெல்லிய வஸ்திரத்தால் துடைத்து மிருதுவும் சுத்தமுமான உலர்ந்த வஸ்திரத்தால் தலை முகம் தவிர மற்றைய பாகங்களை மூடிவைக்கவேண்டும். குளிர்ந்த காற்று குழந்தையின்பேரில் படாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். விதிப்படி செவ்வெண்ணெய் புகுட்டவேண்டும். மலத்தைச் சுகமாக பிரித்துக் குழந்தைக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுப்பதற்குப் பிரதி தினமும் ஊற்றின சுத்தமான விளக்கெண்ணெயைக் கொடுத்துவர வேண்டும். அது சுகமாக மலத்தைப் பிரித்துத் தாயைப்போல வளர்க்கும். செங்கரப்பான், கருங்கரப்பான் முதலியவைகள் இருக்குமானல், கழுதைப்பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்து, விருகன் இலையில் படுக்கவைத்துப் பத்தியம் காத்துவர மேற்படி உபாதிகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். குழந்தைக்கு நெஞ்சுக்கட்டு முதலியவைகள் இருக்குமானல், வாட்டிப் பிழிந்த லேசான வெற்றிலைச்சாற்றில் காரம் தணியக் கொஞ்சம் முலைப்பால் சேர்த்து அதில் வயப்பயறு அளவு சுத்தமான கோரோசனையை இரண்டு மூன்று வேளை உறைத்துக் கொடுத்துவர, நெஞ்சுக்கட்டு நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்நானம் செய்விக்கும் தினத்தில் தக்க வைத்தியர்களால் தயார் செய்யப்பட்ட கஸ்தூரி கோரோசனை முதலியவைகள் சம்பந்தமான உறை மாத்திரையைக் கொடுத்துக்கொண்டு வந்தால் மிக்க நன்மையைப் பயக்கும். குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய் மிக்க அன்போடும் அமரிக்கையோடும் பால் கொடுத்து வரவேண்டும். பால் கொடுக்கும் தாய்க்குக் கடுங்கோபம், அதிகப்பயம் இவைக

ளுள்ள காலத்திலும், நோயுள்ள காலத்திலும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கலாகாது. அவ்விதம் கொடுக்க நேர்ந்தால் அப்பால் கெடுதலடைந்து குழந்தைக்குப் பலவித நோய்களையுண்டாக்கும். பால் கொடுக்கும் தாய் பலவித நோய்களையுண்டாக்கக்கூடிய மாவாலாகிய பலகார பட்சணங்களை நீக்கித் தேகத்து ஆரோக்கியத்தைத் தரதக்க ஆகாரங்களையே சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தாயின் ஆகாரமும் குணமும் குழந்தையைச் சாருகிறபடியால் அதில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். தாய்க்குப் பால் சரிவர இல்லாவிட்டால் பாதிரிவேரையாவது, அல்லது கீழ்க்காய்நெல்லி வேரையாவது, பசுவின் பால் விட்டறைத்த விழுதில் தேற்றாங்கொட்டைப் பிரமாணம் எடுத்துக் காய்ச்சின ஒரு அவுன்சு பசுவின்பாலில் கரைத்து, வெய்யலுள்ள காலத்தில் காலையில் மட்டும் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தாலும், சிற்றாமணக்கிலையை வதக்கி ஆறினவுடன் ஸ்தனங்களில் வைத்துக் கட்டி வந்தாலும் பால் விருத்தியாகும். ஓர் சமயம் மேல்கண்ட உபசாந்தமான பக்குவங்களால் பால் உற்பத்தியாகாவிட்டால், ஜீரணசக்தியையும், இரத்த சுத்தியையும், தேக திடத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய அபகாந்தம், தங்க சம்பந்தமான செந்தூரம் ஆகியவற்றுள் ஏதேனுமொன்றைத் தக்க லேகியத்தில் வைத்துச் சாப்பிட்டுவரத் தேகாரோக்கியமான திடத்தையடைந்து பால் சுரக்கும். தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்த்து வருவதைப் பார்க்கிலும் மேல்நாட்டாரைப்போல நோயற்ற இளவயதுடைய தாதியைக்கொண்டு குழந்தைக்குப் பால்கொடுத்துவருவது மிகவும் உத்தமம். இத்தகைய பாற்காரி கிடைக்காவிட்டால், காய்ச்சி ஆடைநீக்கின பசுவின்பால், அல்லது ஏழுதடவை வடிகட்டி சம ஜலம் விட்டுக்காய்ச்சி ஆடை நீக்கி, பிறகு செவ்வையாய்க் காய்ச்சின வென்னீர் கலந்த மேற்படி வெள்ளாட்டுப்பால், இவைகளை ஜீரணசக்திக்குத் தக்கபடி குழந்தைக்குக்கொடுத்துப் பாதுகாத்து வரவேண்டும். இவ்விதம் இரண்டு வருஷம்வரையில் பால் கொடுத்து வரவேண்டும். பால்குடிக்கும் பருவம் நீங்கிப்பற்கள் முளைத்தவுடன் சம்பாப் புழுங்கலரிசிப் புனர்பாகத்தெளிவு, கேழ்வரகு மாவினால்லேசாகச் செய்த கஞ்சி, எனது காட்லாக்கில்கண்ட ஜீவரக்ஷாமிர்தமென்னும் உணவு, இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றைச் சமயோஜிதம்போல மூன்றுவயது வரையில் கொடுத்துவர வேண்டும்.

பிறகு சம்பாப் புழுங்கலரிசி சம்பந்தமான நன்றாய் மலர வேக வைத்துவடித்த அன்னத்தைப் பிசைந்து, பத்தியபதார்த்தங்களால் தயார் செய்யப்பட்ட குழம்பு ரசம் கூட்டி, ஆகாரம் கொடுத்து வர வேண்டும். ஜீரணத்தைத் தரத்தக்க சரியான அக்கினி வந்த ஐந்து வயதுக்குமேல் அக்கினியைக் குறைக்கக் கூடிய மாவாலாகிய பலகார பட்சணங்களை நீக்கித் தேகத்துக்கு ஒற்றுமையான சகல பதார்த்தங்களும் கூட்டி ஆகாரம் கொடுத்து வரலாம். இவ்விதம் ஜீரணசக்திக்குத்தக்கபடி ஆகாரம் கொடுத்துவராமல் குழந்தையைச் சீக்கிரம் வளர்க்கவேணுமென்கிற பேரவாவினால் பருப்பும் நெய்யும் கலந்து பிசைந்த ஆகாரத்தையும், பொங்கல், புளியோதனம், தயிரன்னம் முதலிய சித்திரான்னங்களையும், நிலக்கடலை, கொண்டைக் கடலை, பட்டாணிக் கடலை, உளுந்து, மொச்சைக் கொட்டை, சருக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு முதலியவைகளையும், பல விதமான பலகாரபட்சணங்களையும், வாழைப்பழம் முதலிய கனி வர்க்கங்களையும், ஜீரணசக்தி குறையும்படி தாருமாறாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து, பலவிதக்கட்டிகள், மாந்தம் முதலிய அநேக நோய்கள் ஏற்படும்படி செய்து சிலர்கள் குழந்தைகளைத் துன்பத்துக்கு ஆளாக்கிவிடுகிறார்கள். அந்தோ! மிக்க பரிதாபம்! குழந்தையின் ஆசைமனதிலிருக்க வேண்டுமேயொழிய மற்ற வகைகளில் அளவு மீறி வைக்கலாகாது. குழந்தை வளர்ப்பதில் மிக்க ஊக்கமும், கவனிப்பும் இருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கலான காலத்தில் எனது காட்லாக்கில்கண்ட சுகபேதி குளிர்ச்சி எண்ணெயினாலும், சுரம் நெஞ்சுக்கட்டு உள்ளகாலத்தில் கோரோசனை மாத்திரையினாலும், இருமல், இழுப்பு, நெஞ்சு சளிப்பு, இசுவு, சுரம், ஜன்னியுள்ளகாலத்தில் வேப்பெண்ணெய் சம்பந்தமான கஸ்தூரி விரோசனத்தைலத்தினாலும், மலத்தைக் கழித்துச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளலாம். குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் மலச்சிக்கலுக்கு இடங்கொடுக்கலாகாது.

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளைப் பழக்கும் விதி.

குழந்தைகளைத் துஷ்டப் பிள்ளைகளுடன் வார்த்தையாடவாவது, விளையாடவாவது விடாமல் நல்ல பிள்ளைகளின் சகவாசம் செய்யும்படி பழக்கவேண்டும். குழந்தைகளின் இஷ்டப்படி சண்

டித்தனம் செய்ய இடங்கொடுக்கலாகாது. குழந்தைகளின் மனம் போல் இஷ்டப்பட்ட வஸ்துக்களை வாங்கிக்கொடுக்கக்கூடாது. சிறுவயதில் பொய் பேசவும் கோள் சொல்லவும் எதிர்த்துப் பேசவும் பரிகாசம் பண்ணவும் ஆரம்பிக்கிற குழந்தைகளைக் கண்டித்துச் சன்மார்க்க வழியில் பழக்குவது பெற்றோர்களின் கடமையாம். தாய் தந்தை முதலிய பெரியோர்களின் வார்த்தைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும்படி பழக்கவேண்டும். இவ்விதம் ஐந்து வயது வரையில் குழந்தைகளுக்குச் சிறுகச் சிறுக நற்பழக்கங்களை வயதுக்குத் தக்கபடி விருத்திசெய்து வரவேண்டும். ஏனெனில் "தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்" என்னும் முதுமொழிப்படி சிறு பிராயத்தில் பழகுகின்ற நல்லொழுக்கங்களே குழந்தைகளின் ஆயுள் பரியந்தம் அழியாது நிலைநிற்கும். குழந்தைகளை ஆடை, ஆபரணங்களால் அலங்கரித்து திருடர் கையில் கொடுத்துவிடக்கூடாது.

கல்வி.

நீதிநெறிவிளக்கம்.

அறம் பொருளின்பமும் வீடும் பயக்கும்
புறங்கடை நல்லிசையும் நாட்டு—முறுங்கவலொன்
றுற்றுழியுங் கைகொடுக்கும் கல்வியினூ உங்கில்லை
சிற்றுயிர்க் குற்றதுணை.

திருக்குறள்.

கேடில் விழுச் செல்வங் கல்வி யொருவற்கு
மாடல்ல மற்றை யவை.

என்று ஆன்றோர் கூறியிருக்கிறபடி கல்வியானது மனிதரின் பேதமையையும், அறியாமையையும் நீக்கி நற்குணத்தையும், பேரறிவையும், நாகரீகத்தையும், சன்மார்க்க நடையையும் புகட்டி இன்பத்தையும், புகழ்ச்சியையும், சிறப்பையும், சாமார்த்தியத்தையும் உண்டாக்கி இகபரமிரண்டுக்கும் உதவியாகவிருப்பதால், தங்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சரிவரக் கல்வியைப்போதித்து அறிவை விருத்தியடையச் செய்துவரவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அழிவில்லாத பெருஞ்செல்வம் கல்வியேயாகும். மற்றைய செல்வங்களெல்லாம் வாஸ்தவத்தில் செல்வமாக மாட்டா. சிலர்கள் இதைச்

சரிவரக் கவனியாமல் "மக்கட்கு சத்துரு மாதா பிதாக்கள்" என்பதற்கிணங்கச் செல்வப் பொருளை மட்டும் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேடிவைக்கும் தாய் தந்தையர்கள் தம் புத்திரர்களுக்கு சத்துருவாகிறார்கள். பெற்றோர்கள் தம் மக்கட்குச் சிறந்த கல்விப் பொருளைத் தேடி வைக்கவேண்டுமே தவிரச் செல்வப்பொருளை மட்டும் தேடிவைப்பது நன்மையைத் தரமாட்டாது. ஏனெனில் கல்லாத தம் மக்களிடம் பொருளைக் கொடுத்து அவர்களையும் கெடுத்து பிறரையுங் கெடுக்கச் செய்யும். ஆனால் செல்வப் பொருளுக்கு நெருப்பினாலும், நீரினாலும், காற்றினாலும், திருடராலும் கெடுதி நேரிடக்கூடும். கல்விப் பொருளோ நீரினாலும், அக்கினியாலும் அழிவடையாது. கல்விப் பொருள் கொடுக்கக் கொடுக்க வளரும். கள்ளரால் அபகரிக்கப்படாது. செல்வப் பொருளுக்குக் காவல் வேண்டுமேயொழியக் கல்விப் பொருளுக்கு யாதொரு காவலும் வேண்டியதில்லை. இது பற்றியே கல்வியின் சிறப்பைச் சொல்லத் தொடங்கிய பெரியோர்கள் :—

கவி.

வெள்ளத்தாலழியாது வெந்தணலால் வேகாது வேந்தராலும்
கொள்ளத்தான் முடியாது கொடுத்தாலு நிறைவின்றிக் குறையுறாது
கள்ளர்க்கோ மிகவரிது காவலோ மிகவெளிது கல்வியென்னு
முள்ளபொரு ளுள்ளிருக்கப் புறம்பாகப் பொருடேடி யுழல்கின்றாரே.

எனக்கூறியிருக்கின்றனர். ஸ்திரீ புமான்கள் காம வேட்கை வந்த காலத்தில் சேர்ந்து புத்திரப்பேறடைந்த பின்பு அப்புத்திரனைப் பள்ளிக்கு வைத்தல் முதலிய நல்வழியில் செலுத்தாமலும் நாள்தோறும் ஆடையாபரணங்களால் அலங்கரித்துச் செல்வமாக வளர்த்து வருதல் இவ்வுலகத்தில் எல்லா ஆத்மாக்களுக்கும் இறுதி செய்பவனாகிய இயமன் ஒருவனே இருக்கின்றான். அது போதாதென்று நினைத்துச் சொந்தமாக ஒரு காலனை வீட்டில் வளர்த்து வைத்திருப்பதற்குச் சமானமாகுமென்று கீழ்க்குறிப்பிட்ட நீதி நூல்கள் கூறுகின்றன.

கவி

1 மாலினா லிருவரு மருவி மாசிலாப்
பாலனைப் பயந்த பின் படிப்பியாதுயர்
தாலமேற் செல்வமா வளர்த்தறங்கட்கோர்
காலனை வளர்க்கின்ற காட்சி போலுமே.

2. தீது நன்றறிகிலாச் சேயரேன் செய்வார்
கோதற வவரை நன்னெறியிற் கூட்டிடா
தேதங்களவர் முன் செய்திழிவைக் கற்பிக்குந்
தாதை தாய் புதல்வர்க்குச் சத்துருக்களே.

பெற்றோர்கள் ஏழைகளாயிருந்தபோதிலும் எவ்விதத்திலேனும் பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி, அறிவு, ஒழுக்கம் ஆகிய மூன்றையும் அவசியம் கற்பிக்கவேண்டும். கல்வியால் அறிவும், அறிவால் நல்லொழுக்கமும் ஏற்பட்டு இகபரமிரண்டிலும் மேன்மையும் கீர்த்தியுமுண்டாகும். இதை அனுசரித்தே :—

வெற்றிவேற்கை.

கற்கை நன்றே கற்கை நன்றே
பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே.

எனமுதியோர் கூறியிருக்கின்றனர். மணல் பூமியில் தோண்டிய அளவுக்குத் தக்கபடி ஜலம் ஊறுவதுபோல் மனிதர்கள் கற்ற கல்வியின் அளவுக்குத் தக்கபடி அறிவு விருத்தியாகும். இதனுலன்றோ :—

திருக்குறள்.

தொட்டனைத்தூறு மணற்கேணி மாந்தற்குக்
கற்றனைத்தூறு மறிவு.

எனநாயனுரும் கூறியிருக்கின்றனர். ஆகையால் குழந்தைகளுக்கு ஐந்து வயது நிரம்பியவுடன் உத்தமமான உபாத்தியாயரிடம் ஒப்புவித்து வித்தை கற்கும்படி பள்ளிக்கு வைக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து வீடு வந்தவுடன் விளையாட்டின் வழியாக, அடியில் பெயர் வரைந்துள்ள பட்சி முதலிய உருவப்படங்களைக் காட்டி அவ்வவற்றின் பெயர்களை மாதா பிதாக்களும் சொல்லி வைக்கவேண்டும். சுவர் முதலிய இடங்களிலும் குழந்தைகள் விளையாடுகிற இடங்களிலும் கற்கவேண்டிய எழுத்துக்களைப் பெரிது பெரிதாக வரைந்து குழந்தைகளை அதைக் கவனிக்கும்படி செய்யவேண்டும். கல்வியானது தொடங்கும்போது குழந்தைகளுக்கு அதிக சிரமமாகத் தோன்றுமாதலால் அக்காலத்தில் பெற்றோர்கள் அதிகக் கவனம்வைத்து வேடிக்கையாகவும், விளையாட்டாகவும், சந்தோஷமாகவும், இதமான வார்த்தைகளைச் சொல்லிக்

கல்வியையும், சன்மார்க்க நெறிகளையும் தம்தம் தொழில் அபி விருத்தியையும் சிறிது சிறிதாகக் குழந்தையின் மனதில் பதியும் படி பருவத்துக்குத் தக்கவாறு பயிற்றி வரவேண்டும். "எண்ணுமெழுத்தும் கண்ணெனத்தகும்" என்று நமது மூதாட்டியார் கூறியிருக்கிறபடி கணித இலக்கண இலக்கியம் முதலிய சாஸ்திரங்களையும் அந்தந்தத் தேசபாஷையிலேயே சரிவர அவசியம் கற்கும் படிச் செய்யவேண்டும். அழுக்குப்படியாத சுத்தமான வஸ்திரத்தில் சாயம் நன்றாய்ப் பிடிப்பதுபோல சிறு பிராயத்தில் கற்ற கல்வி நன்றாகப் புத்தியில் பதியும். ஆனது பற்றியே "இளமையிற்கல்" என ஒளவையார் அருளிச் செய்தனர். ஆகையால் ஐந்தாவது வயதுமுதல் இருபதாவது வயது வரையில் பிதா பிள்ளைகளின் கல்வி முதலியவைகளைப்பற்றி அதிகக்கவலை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிதாவானவர் புத்திரனைச் சிறந்த கல்விவானாகும்படி செய்து எந்தச் சபையோர்களும் இவனை முதன்மைபாகக் கருதும் படியான வழியில் செலுத்தவேண்டும். இதுவே உலகத்தில் மைந்தரைப் பெற்ற பிதா செய்யவேண்டிய உறிமையாம். இக் கருத்தையமைத்தே :—

திருக்குறள்.

தந்தை மகற்காற்று நன்றி யவையத்து
முந்தியிருப்பச் செயல்.

என நாயனாரும் கூறியிருக்கின்றனர். பிள்ளைகளுக்கு ஆசிரியர் போதித்த கல்வியைச் சரிவர மனதுக்கு வாங்கி, வீட்டுக்குவந்தவுடன் அதை மறுபடியும் கவனித்து வாசித்து, அதிலுள்ள சந்தேகங்களை ஆசிரியர் மூலமாய்த் தெரிந்துகொண்டு கல்வியை நாளுக்கு நாள் அபிவிருத்தி செய்துவரவேண்டும்.

திருக்குறள்.

கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின்
நிற்க வதற்குத் தக.

என நாயனர் கூறியிருக்கிறபடி பிள்ளைகள் ஆசிரியரிடத்து சகல கல்வியும் சந்தேகமறக் கற்றுத்தேர்ந்து பிறகு நல்லொழுக்கம் முதலியவைகளிலேயே பழகிவரவேண்டும். அவ்விதம் பழகிவர அறிவு விருத்தியாகி பகுத்தறிவடைந்து மாற்றுயர்ந்த பொன்னையும் மட்

டமான பொன்னையும், எப்படி உரைக் கல்லானது பகுத்துக் காட்டுமோ அதுபோல நற்காரியங்களையும், துற்காரியங்களையும் சரிவர உணரும்படியான சாமார்த்தியத்தை அடைகிறார்கள். கல்வியுடையவன் எவ்வளவு எளிய குலத்தில் பிறந்தவனாயினும் அவனை எல்லோரும் நன்குமதிப்பார்கள். அரசனையும் கல்வி கற்றோனையும் சீர்தூக்கிப்பார்ப்போமானால், அரசனுக்குத் தன் தேசத்தில் மட்டும் சிறப்பும் பெருமையுமுண்டு. ஆனால் கற்றோர்க்கு எல்லாத் தேசங்களிலும் சிறப்பும் பெருமையுமுண்டு. இதை அனுசரித்தே :—

மூதுரை

மன்னனு மாசறக் கற்றோனுஞ் சீர்தூக்கின்
மன்னனிற் கற்றோன் சிறப்புடையன்—மன்னற்குத்
தன்றேசமல்லாற் சிறப்பில்லை கற்றோர்க்குச்
சென்றவிட மெல்லாஞ் சிறப்பு.

எனப்பெரியோர் புகன்றுள்ளார். மாசுபற்றியிருக்கும் மூன்றாவது கண்ணை ஜீவகாருண்யத்தை முன்னிட்டு அறிவென்னும் ஔஷதத்தால் பிரகாசிக்கச்செய்யும் உபாத்தியாயர்களுக்குத் தன்னால் இயன்ற வரையில் பணம் முதலியவற்றால் திருப்தியடையச்செய்து உபாத்தியாயர்கள் செய்திருக்கிற நன்றிக்குக் கைம்மாறு என்ன செய்யப்போகிறோமென்று அவர்கள் செய்த நன்றியைப் பிதாவும் புத்திரனும் எப்போதும் மறவாதிருக்கவேண்டும். பிள்ளை பிதாவுக்குச் செய்யும் உதவியானது இவன் பிதா இவனைப் பெறுதற்கு என்ன தவம் செய்தானோவென்று பிறர் சொல்லும்சொல்லை உண்டாக்குவதாம். இதை அனுசரித்தே :—

திருக்குறள்.

மகன் றந்தைக் காற்று முதவி யிவன் றந்தை
யென்னோற்றான் கொல்லெனுஞ் சொல்.

என்று நாயனாரும் கூறியிருக்கின்றனர். உலகத்தில் கல்வியில் எவ்வளவு சிறந்தவர்களாயிருந்தாலும், லௌகீக தந்திரமும் கற்றிருக்கவேண்டும். அவ்விதம் லௌகீக தந்திரம் தெரிந்துகொள்ளாவிட்டால் கற்ற கல்வியெல்லாம் குடத்திலிட்ட தீபம் போலாகும். உலகத்தில் கீர்த்திமானாகவிருக்க விரும்புவோர் தமது கல்வி,

அறிவு, நல்லொழுக்கம், லௌகீக தந்திரம் இவைகளால்தானும் சுகத்தையடைந்து உலகத்துக்கு உழைத்து பொது ஜனங்களுக்கு அநேக நன்மைகளைச் செய்து புகழ் உடம்பு பெற்றுத்தங்கள் வாழ் நாளுக்குப் பின்னும் தங்கள் பெயரை நிலைநாட்டிச் சாகாதவர்களா கவே இருக்கிறார்கள்.

பெற்றோர்களிடம் நன்றிபாராட்டல்.

இவ்வுலகத்தில் ஜெனனமெடுத்துச் சகல போகபோக்கியங் களையும் அனுபவிக்கத்தக்க பருவத்தை நாம் அடைவதற்கு கார ணம் நமது பெற்றோர்களேயன்றி வேறல்லவென்பது நன்கு விளங் கும். நமது சிசுப்பருவத்தில் நமது பெற்றோர்கள் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு காப்பாற்றாவிடில் நமது கதி அதோ கதியென்பது திண்ணம். ஆதலால் இவ்விதம் தாய் தந்தையர்க ளால் நாம் அடைந்த பேருபகாரங்களுக்குச் சமமாய்ப் பிரதியுபகா ரம்செய்ய எத்தனை ஜென்மமெடுத்து அவர்களுக்கு உழைத்தாலும் ஈடுபடமாட்டாது. "நன்றி மறப்போர் நலமடையமாட்டார்" என்னும் உண்மையை யோசிக்கில் செய்நன்றி மறத்தலானது மிகக் கொடிய பாதகத்துக்கு சமமென்பது நன்கு விளங்குகின்றது. இதை அனுசரித்தே,—

திருக்குறள்.

எந்நன்றி கொன்றார்க்கு முய்வுண்டா முய்வில்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு.

உலகத்தில் ஒருவன் எவ்விதமான பாவகாரியங்களைச்செய்தபோதி லும் அவைகளுக்குப் பிராயச்சித்தம் உண்டென்றும், ஒருவன் செய்த நன்றியை மறந்து நடப்பதினால் உண்டாகும் மகாபாதகத் துக்கு எவ்வித பரிகாரமும் இல்லையென்றும் திருவள்ளுவரும் கூறி யிருக்கின்றனர். "அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்" என நமது மூதாட்டியார் கூறியிருப்பதுபோல நம்மால் இயன்ற வரையில் தாய் தந்தையர்கள் செய்த நன்றியை மறவாமல் அவர்க ளைத் தெய்வமாகப் பாவித்து அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்து, மனவருத்தமுண்டாகாமல் அவர்கள் சொற்கேட்டுத் திருப்திகர மாய் நடந்துவரவேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் குமாரர்களின்

க்ஷேமத்தைப்பற்றிச் சதா கடவுளைப் பிரார்த்தனை செய்யும்படி நாம் நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

உலகத்தில் ஒருவருக்கொருவர் செய்த பிரதிபலன் கருதாத நன்றியை உயிருள்ளவரையில், அந்நன்றி செய்தவரை மறக்கலாகாதென்று பெரியோர் கூறுவாராகில், நமது தேகத்தையும், உயிரையும், உலக வாழ்வையும் கொடுத்த தாய் தந்தையர்களுக்குச் செய்யத்தக்க பிரதியுபகாரமும் உலகத்தில் உண்டோ? இல்லை.

விதவைகளின் ஒழுக்கம்.

கணவனை இழந்த ஸ்திரீகள் புருடனைத்தவிரத் தங்களுக்குத் தெய்வம் வேறில்லாமையால் இறந்துபோன தன் நாயகனையே எப்போதும் இடைவிடாமல் தியானித்துக்கொண்டு, தம் வீட்டிக்கு வரும் அதிதியின் பூசை முதலியவற்றை நாயகன் முன் உபதேசித்திருந்த வண்ணமே நடத்திக்கொண்டும், மாமன், மாமி, கொழுந்தன் முதலியோரிடத்து எவ்வளவு வணக்கம் மரியாதையுடன் நடந்து வரவேண்டுமோ அம்முறையில் தவறுதலடையாமலும், முன் நாயகனுடன் இல்லறம் நடத்தும்காலத்தில் எந்தத்தெய்வவழிபாட்டை உபதேசிக்கப்பட்டிருந்ததோ அந்த இஷ்ட தெய்வ வழிபாட்டை முன்னிலும் அதிக சிரத்தையுடன் நடத்திக்கொண்டும், தேகத்தில் அதிக புஷ்டியைக் கொடுத்து காமாதி விகாரத்தை உண்டுபண்ணத்தக்க மஸ்தான ஆகாரத்தை நீக்கியும், சரீரதாரணத்தின் பொருட்டும், நோய்வாராமல் இருக்கும்பொருட்டும், தேகத்துக்கு ஒற்றுமையானதும் சுகாதாரத்துக்கு விரோதமில்லாததுமான ஆகாரங்களைப் புசித்துக்கொண்டும், ஆடை, ஆபரணம், மாலை, சந்தனம், தாம்பூலம், கதம்பம் முதலிய அலங்காரங்களைச் செய்துகொள்ளாமலும், சன்மார்க்க நடையையும் இல்லற தருமத்தையும் கடவுள், குரு, பெரியோர் முதலியோர்களின் வழிபாட்டையும், சொல்லப்படுவதாகிய கற்பிலக்கண நூல், நீதிநூல், பக்திநூல், இவைகளைப் படித்துக்கொண்டும், அயல் வீட்டு வார்த்தை, ஊர்ப் பேச்சு, பிறர் குற்றம் இவைகளை எப்போதும் பேசாமலும், தான் கற்ற கற்புநூல், நீதிநூல் முதலியவற்றைச் சமயம் நேர்ந்தபோது மற்றையப் பெண்களுக்கு புத்தியில்படும்படியாக எடுத்துச் சொல்லி அவர்களை நன்னெறிப்படும்படியாகச் செய்துகொண்டும்,

சிறு குழந்தைகளுக்கு அக்ஷராப்பியாசம் முதலியவற்றைச் செய்வித்துக்கொண்டும், நூல் நூற்றல், தைத்தல் முதலிய கைத்தொழில்கள் வருமானால் அவற்றில் சில நேரம் பொழுதுபோக்கியும், அதைக் கற்க விரும்பிய பெண்களுக்குக் கற்பித்துக்கொண்டும், துர்ஜனக் கூட்டங்களில் செல்லாமலும், தாய், தந்தை, குலகுரு, பெரியோர்கள் இவர்களிடத்தில் தனக்கு ஏதேனும் சந்தேகமிருந்தால் கேட்டுத் தெளிந்துகொண்டும், மனம் பொறிகளை அடக்கி இஷ்டதெய்வத்தைப்பிரார்த்தித்துக்கொண்டும், வீண்விவகாரங்கள் ஒன்றிலும் தலையிடாமல் இருப்பதேயாம், என அறிக.

ஒப்பாரி.

தனது மகன், நாயகன், மாதா, பிதா, மாமன், மாமி முதலியோர்கள் இறந்த காலத்திலும் இன்னும் பலவித துன்பம் நேர்ந்த காலத்திலும், இத்தேசத்திலுள்ள பெண்பாலார் ஒப்பாரி வைப்பது வழக்கம். இவ்வழக்கமும் பலவகைப்பட்ட இந்துமதஸ்தர்களிடத்தில் அன்றி மற்றவர்களிடம் காணப்படவில்லை. இந்துகளுக்குள்ளும் இந்த வழக்கத்துக்கு வேதாகம புராணங்களில் பிரமாணம் இருப்பதாகவும் தெரியப்படவில்லை. ஆனால் பின்னை என்ன இருக்கிறதென்றால் முற்கூறப்பட்ட சம்பந்தமுள்ளவர்களில் ஒருவர் இறந்தபோது அதற்காக விசாரிக்கவரும் சுற்றத்தார் முதலியோர்களுக்குத் துக்கத்தைக் காட்டவேணுமென்று உலகவழக்கத்திலிருக்கிறது. ஆனால் துக்கத்தை ஒருவருக்கொருவர் விசாரிப்பதோடு நில்லாமல் இறந்தவர்களை நினைத்து நினைத்து மார்பில் அடித்துக்கொள்ளுதலும், கதறி அழுதலும், தலையைச் சுவர் முதலியவற்றில் மோதிக்கொள்ளுதலும், அடியற்ற மரம்போல பூமியில் விழுந்து பிறழ்தலும், ஓயாமல் கண்டவிடங்களிலெல்லாம் அழுதுகொண்டிருத்தலும் முதலிய கெட்டவழக்கங்களை நடத்திவருகிறார்கள். அப்படிச் செய்துவருவதினால் அளவிறந்த சுகக்கேடு இருக்கிறது என்று தற்காலத்திலுள்ள புத்திமான்கள் அறிந்து அக்கெடுதிகள் உண்டாகாவண்ணம் அக்கொடிய செய்கையைத் தடுத்தும் வருகிறார்கள்.

"ஆண்டாண்டு தோறும் அழுது புரண்டாலும்" என்ற வாக்கியத்தின்படி வருஷக்கணக்காக அழுதபோதிலும் இறந்தவர்கள்

வரப்போகிறதில்லையென்பது நிச்சயமாய்த் தெரிந்திருந்தும் அழுகிறது அறியாமையின் கொடுமையல்லவா ?

சிலர்கள் அழுதால்தான் துக்கம் தீருமென்று சொல்லுகிறார்கள். அந்தோ ! அந்தோ ! என்ன பரிதாபம். துக்கத்தை நினைத்த காலத்திலேயே துக்கமயமாகி மேலும் மேலும் துக்கத்தை விளைவித்து பெருந்துக்கத்துக்கு அடிமையாக்கி விடுமல்லவா ? பழக்கம் கொடிது. ஏனெனில் சிலர்கள் ஆயுள்பரியந்தம் ஒப்பாரி வைத்து அழுதே பிராணனை விடுகின்றார்கள்.

இவ்விதம் கணக்கில்லாமல் எப்போதும் அழுவதினால் மூளையில் கொதிப்பேறிக் கண்ணீரானது வெளிபட்டுக் கண்ணின் ஒளி குன்றுவதுமன்றி அநேக வியாதிகளும் ஏற்பட்டு மனக்கலக்கம் அடைகிறார்கள்.

துக்கம் காணவருகிறவர்களிடம் மார்பில் அடித்துக்கொள்வதினால் இரத்த ஓட்டத்துக்கு ஆதாரமாயுள்ள இருதயத்தில் தாக்கி இரத்தாசயம் கலங்கிப் பலவித நோய்கள் குடிப்புகுந்து பிராணபாய நிலையில் வந்து சேருகிறார்கள்.

சிலர்கள் துக்கத்தினால் தலையை மோதிக்கொள்வதினாலும், தலையில் அடித்துக்கொள்வதினாலும் இராஜகருவியாகிய மூளைக்கு கலக்கம் ஏற்பட்டு அதனால் புத்திகெட்டுப் பயித்தியம் முதலியவைகள் ஏற்படுவதற்கு ஆதாரமாயிருக்கின்றது.

துக்கமேலீட்டினால் தலை விரிகோலமாய் அடியற்ற மரம் போல கீழே விழுவதினால் படாத இடத்தில் அடிபட்டு உயிர் துறக்க ஓர் சமயம் நேரிடக்கூடும்.

ஆனால் அடங்காத்துக்கம் வந்தபோது மேல்நாட்டார்கள் கண்ணீர்மட்டும் விடுவார்கள். பின்பு அதைத் தானே விசாரணை செய்தும் நண்பர்முதலானவர்களாலும் சமாதனப்படுத்திக் கொள்வார்கள். ஆதலால் அவர்களிடத்தில் ஒப்பாரி மார்படித்தல் முதலிய கொடுஞ்செய்கைகளால் உண்டாகும் பலவகைப்பட்ட நோய்கள் ஒன்றும் உண்டாகிறதில்லையென்பது தெரிந்தவிஷயமே.

ஆதலால் துக்கம் விசாரிக்க வருகிறவர்கள் துக்கமுடையவர்களுக்கு அம்மா இவ்வித கஷ்டம் உனக்கு நேர்ந்ததாவென்று துக்

கத்தை விருத்தி செய்யக்கூடாது. ஆனால் மேல்நாட்டார்களைப் போல தற்காலத்தில் சில அறிவாளிகள் முன்பின் நடந்த அநேக சரித்திரத்தை உபமானமாக எடுத்துச் சொல்லி மனதை ஆறுதலடையச்செய்து வருகிறார்கள்.

எவ்வளவு தைரியமுடையவர்களானாலும் துக்கம் நேர்ந்த காலத்தில் மனது கலங்கத்தான் செய்யும். ஆனால் மனதை துக்கமயமாக்கிவிடாமல் எல்லாம் வல்ல கடவுளின் திருவருள் செயலால் நடைபெறுகிறதென்று மனதைத் திடப்படுத்திச் சுகாதாரத்துக்கு விரோதமின்றி சுகவழியில் நிறுத்துவதே அறிவுள்ளோர்களின் கடமையாம்.

வியாதி வந்தால் வைத்தியரில்லாது தாமே மருந்துகளைத் தயார்செய்து நோய்களை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளத்தக்க முறைகள்.

நமது முன்னோர்கள் உபாய வியாதிகளுக்கெல்லாம் வைத்தியரைத் தேடாமலே தம் தம் குடும்பத்திலேயே கைமுறையான மூலிகை வர்க்கங்களினாலே அநேக வியாதிகளைப் போக்கிச் சௌக்கியமடைந்திருந்தனராகக் கேள்வி வாயிலாகவும் அனுபவத்திலும் காணப்படுகிறதென்பது யாவரும் உணர்ந்தவிஷயமே. இப்போது அம்முறைகளை அநேகமாய் மறந்து சாதாரண வியாதிகளுக்கெல்லாம் வைத்தியர்களைத் தேடிப் பணச்செலவை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுகிறார்கள். அவ்விதம் பணச்செலவு உண்டாகாமல் இதனடியில் குறிப்பிடும் ஔஷத முறைகளைத்தாமே தயார்செய்து தங்கள் தங்கள் குடும்பத்தில் ஏற்படும் உபாயமான வியாதிகளைப் போக்கிச் சுகமடையலாம். அவற்றின் விபரமாவன :—

பாலர்களுக்குச் சிகிச்சை.

அறைக்குழந்தைகளுக்கு இப்புத்தகதில் 160-வது பக்கத்தில் சொல்லியிருக்கிற விபரப்படி, அந்தந்த நோய்களுக்குக் கொடுத்து வர நோயை நிவர்த்தியாக்கிச் சுகமடையச் செய்யும்.

1. ஒரு மாதத்துக்கு மேற்பட்டு மூன்றுமாதக் குழந்தைகளுக்கு நீர்க்கனம் நெஞ்சுக்கட்டு இவை சுரவேதும்பலுடன் இருக்குமானால் அவைகளுக்கு.

கோரோசனையைப் பச்சைப்பயறு பிரமாணம் எடுத்துக் கால் சங்கு அதாவது கால் அவுன்சு வெற்றிலைச் சாற்றிலாவது அல்லது சிற்றரத்தைக் கஷாயத்திலாவது அல்லது சிற்றரத்தைச் சுரசத்திலாவது உறைத்துக் கொடுக்க, நோய் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். காரம் தாங்காத குழந்தையாயிருக்குமானால் மேலேகண்ட மருந்துடன் முலைப்பால் சேர்த்துக்கொடுப்பது உத்தமம்.

பத்தியம் :—பால்கொடுக்கும் தாய் சுத்தஜலப் பழக்கம், வாயு பதார்த்தம், பழையது, மோர், வெண்டைக்காய், சேப்பங்கிழங்கு, உளுந்து முதலிய வழவழப்பான பதார்த்தங்களை நீக்கித் தேகத்துக்கு ஒற்றுமையான பத்திய பதார்த்தங்களைக் கூட்டிக்கொள்ளலாம்.

2. பட்சி தோஷம் முதலிய சகல தோஷங்களுக்கும்:

அதிமதுரம், அதிவிடயம், கஸ்தூரி மஞ்சள், கடுக்காய், கோரைக்கிழங்கு, வசம்பு, தேவதாரம், பொடுதலை இவைகளில் வகைக்கு மலைக்குன்றிமணிப் பிரமாணம் எடுத்து முலைப்பால் விட்டறைத்து கால் சங்கு அதாவது கால் அவுன்சு முலைப்பாலில் கரைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாக இரண்டு மூன்று தினம் கொடுத்துவர, ஜலமாய் வயறு கழிதல், வாந்தி செய்தல், தலை எடாமல் கிடத்தல், தேகமெலிதல் வெதும்பல், கண்குழிதல், பீழை சேருதல், கண்டமும் முகமும் சிறுத்தல், சீறி அழுதல், முலையுண்ணாமை முதலிய உபாதைகள் நீங்கும். ஆனால் அளவுமீறின வயிற்றுப் போக்குப்போய்ச் சத்துவம் குறைந்திருக்கிற காலத்தில் இம்மருந்தை உபயோகிக்கலாகாது.

பத்தியம் :—பால் கொடுக்கும் தாய் முதலாவது மருந்தின் பத்திய ஜாப்தாவில் கண்டபடி பத்தியம் காத்துவருவதோடு ஜீர

ணத்துக்குத் தக்க லேசான பத்திய பதாரத்தங்களையே உபயோகித்து வரவேண்டும்.

3. போர் மாந்தம், கட்டு மாந்தம், சேரியா மாந்தம், பால் மாந்தம் இவைகளுக்கு.

ஓமம் அரைப்பலம், வசம்பு காற்பலம், உப்பிலாங்கொடி ஒரு பலம், வேளைப்பூ அல்லது வேளைஇலை அரைப்பலம், நுணாக்குக் காற்பலம், பொடுதலை ஈர்க்குக் காற்பலம், ஏலம் ஒரு வராகனிடை, பூண்டுப்பல் மூன்று, அரிசித்திப்பிலி ஐந்து, இவைகளில் வசம்பை நைய நசுக்கிப் புதுச்சட்டியில் போட்டுவறுத்து நெருப்பாகிற சமயத்தில் மேற்சொல்லிய மற்றைய சரக்குகளை நைய நசுக்கி மேற்படி சட்டியில் போட்டு பொன் வறுகலாக வறுத்து அதில் மூன்று சேர் ஜலம்விட்டு ஒரு சேராகச் சுண்டச் செய்த கஷாயத்தில் அரைச்சங்கு அதாவது அரை அவுன்சு வடிகட்டி எடுத்து அதில் பத்துசொட்டுத் தேன்விட்டுக்கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் தினம் காலை மாலை இரண்டுவேளையாகவும், அதிக மலப்போக்கு உள்ள காலத்தில் தினம் மூன்று வேளையாகவும், மூன்று அல்லது ஐந்து நாள் கொடுத்துவர வயிற்றுப்பிசம், வாந்தி, பலவித மலப்போக்கு, மந்தத்தால் ஏற்படும் சுரம் முதலிய உபாதைகளை நீக்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். ஓர் சமயம் மலம் சரிவரப் போகாமல் வயிறு உப்பிசமாக இருந்து வாந்தி எடுத்துக்கொண்டிருக்குமானால் மேற்படி சரக்குகளைக் கருக வறுக்காமல் முன்போலக் கஷாயம்செய்து மேலேசொன்ன அளவுப்படி கஷாயத்தை எடுத்து அதில் பச்சைப் பயறுப் பிரமாணம் பெருங்காயத்தை உறைத்துக் கொடுத்துவர மலத்தைச் சுகமாகப் பிரித்து வயிற்றுப்பிசத்தைமாற்றிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

பத்தியம்:—புழுங்கலரிசி நொய்யைச் செவ்வையாகக் கழுவி உலையிலிட்டு மலரவடித்து மறு உலைபாய்ச்சி நைசாகக் கரையவிட்டுத்தயார் செய்த தாரகக்கஞ்சியை இரண்டு தடவை துணிபோட்டு வடிகட்டி எடுத்த தெளிவு ஜலத்தைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்து வரவேண்டும். நோய் நிவர்த்தியாகும் வரையில் தாய்ப் பால் கொடுக்கக்கூடாது.

4. குழந்தைகளுக்குத் தலைவலி, தலைபாரம், நீர்கனம் இவைகளுக்கு.

குங்குமப்பூ, சாம்பிராணி, விரலி மஞ்சள் வகைக்கு ஒரு குன்றிமணி இடை எடுத்து இவைகளை வெற்றிலைச்சாறு விட்டரைத்துக் கொதிக்கவைத்து இளஞ்சூட்டில் உச்சி, நெற்றி, பிடரி முதலிய இடங்களில் பூச மேலேகண்ட உபாதைகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

5. குழந்தைக்கு சிறுநீர் கட்டினலதற்கு.

வெளவால் புழுக்கை கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணம், வெள்ளரி விரை அரைக்கழச்சிக்காய்ப்பிரமாணம், எண்ணெய்வெங்காரம் மலைக்குன்றிமணிப்பிரமாணம் இவைகளை முலைப்பால் விட்டறைத்துக் கொதிக்கவைத்து ஆறினவுடன் அடிவயிற்றில் பூச, நீர் தாராளமாய் இறங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

6. குழந்தை வயிறு நொந்தழுதால்.

கோஷ்டம் புளியங்கொட்டைப் பிரமாணம், சிறுதேக்கு புளியங்கொட்டைப் பிரமாணம், வசம்பு சுட்டசாம்பல் மலைக்குன்றிமணிப் பிரமாணம், இவைகளை முலைப்பால் விட்டறைத்து முலைப்பாலில் கரைத்துப் பூசுகிற பக்குவமாய்க் கொதிக்கவைத்துக் கொஞ்சம் இளஞ்சூட்டுடன் குழந்தையின் வயிற்றில் பூச, வயிற்றிலுள்ள உபாதை நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

7. பிள்ளை சீறியழுதல், விக்கலெடுத்தல், வயிற்றுப் பொருமல் முதலியவைகளுக்கு.

சிறு தேக்கும், திப்பிலியும் இளவறுப்பாக வறுத்துப் பொடி செய்து வடிகட்டின தூளில் வகைக்குக்குன்றிமணிப் பிரமாணம் எடுத்துத் தேன் அல்லது பசுவின் நெய்விட்டு மத்தித்து ஸ்தனத்தில் பூசிக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்துவர, மேற்படி உபாதைகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

பத்தியம் :—தாயும் குழந்தையும் மந்தத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது.

8. குழந்தைக்குக் குடித்தபால் எடுத்துக் கோட்டாவி வருமானாலதற்கு

ஓமம் காற்பலம், வெள்ளைப் பூண்டில் ஐந்து பல்லு, ஏலரிசி ஐந்து இவைகளை நைய நசுக்கி இளவறுப்பாக வறுத்து மூன்று சேர் ஜலம் விட்டு ஒருசேராகச் சுண்டச்செய்த கஷாயத்தில் காற் சங்குவீதம் தினம் காலை மாலை இரண்டுவேளையாகவும், கடினமான காலத்தில் தினம் மூன்று வேளையாகவும் கொடுத்துவரக்குழந்தைக்கு மேல்கண்ட உபாதைகள் நீங்கிச்சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

பத்தியம்:—தாயும் குழந்தையும் மந்தத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய ஆகாரத்தையும் கனிவர்க்கங்களையும் உண்ணலாகாது.

9. தாயிடம் பால் குடிக்காத குழந்தைக்கு

அதிமதுரத்தில் குன்றிமணிப் பிரமாணம் எடுத்து முலைப்பால் விட்டரைத்து ஸ்தனத்தில் பூசி குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க குழந்தை சரிவரப் பால் குடிக்கும்.

10. குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மூலக்கணம், வறக்கணம், முக்கு கணம் முதலிய கணநோய்களுக்கு

ஜீரகம் பலம் அரை, காசுக்கட்டி பலம் அரைக்கால், வெள்ளிண்டங் கொழுந்து காற்பலம், வெங்காயம் காற்பலம், கருவேலம் பட்டை காற்பலம், கிளுவைப்பட்டை காற்பலம், கோரைக்கிழங்கு அரை வராகனிடை, வெந்தயம் அரை வராகனிடை, இவைகளை ஏழுதரம் வடிகட்டின ஒரு சேர் வெள்ளாட்டுப் பாலால் அறைத்துக் கரைத்து ஒன்றரைச்சேர் சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் கூட்டிப் புதுச் சட்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்து அடி பிடிக்காமல் துழாவிக் காய்ச்சி சுற சுறப்பு அடங்கும் தருவாயில் இறக்கி வடிகட்டி மண்பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, தினந்தோறும் காலையில் மட்டும் சின்னப்பொட்டுக்கரண்டி வீதம் கொடுத்துவர முக்குதல், ஆசனம் கடுத்துச் சீதஇரத்தம் விழுதல், வயிற்றிரைச்சல், சரீர வெதும்பல், புகைந்து இருமுதல், நெஞ்சு துடித்தல், அடித்தள்ளுதல், தேகமெலிதல் முதலியவைகள் நிவர்த்தியாகிக் குழந்தை

தேக புஷ்டியடைந்து இலட்சணமாகவிருக்கும். கபம், சுரம் உள்ளகாலத்திலும், மழையுள்ள காலத்திலும் மேற்படி எண்ணெயைக் கொடுக்கலாகாது.

பத்தியம் :—தாயும் குழந்தையும் லேசாக ஜீரணத்துக்குவரக் கூடிய பத்திய பதார்த்தங்களை உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

11 குழந்தைகளுக்குச் சுரமாத்திரை.

விஷ்ணுக்கிராந்தி அரைப்பலம், ஆடுதீண்டாப் பாளையின் வேர் பட்டை அரைப்பலம், கருவாப்பட்டை அரைப்பலம், இவைகளை இடித்து வடிகட்டின தூளை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை விட்டு இரண்டு சாமம் மெழுகாகும் வரையில் நைசாக அறைத்து உளுந் துப் பிரமாணம் மாத்திரையாக உருட்டிக் காயவைத்துச் சீசாவில டைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சுக்கு ஒரு சிறியதுண்டு, அதற்கு நிகர் கடுக்காய், வாலுளுவையரிசி இரண்டு, இவைகளை நைய நசுக்கி மூன்றுசேர் ஜலத்தில் போட்டு ஒரு சேராகச் சுண் டச் செய்த கஷாயத்தில் அரைச் சங்கு வடிகட்டி எடுத்து, அதில் ஒரு மாத்திரையை உறைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் மூன்று அல்லது ஐந்து நாள் சுரம் நீங்கு வயையில் தினம் காலை மாலை இரண்டுவேளையாகக் கொடுத்துவர, நாள்பட்ட பழய சுரம், அஸ்திசுரம், ஒன்றைவிட்டொரு நாள்வரும் முறைச்சுரம், முதலிய சுரங்கள் நிவர்த்தியாகும். ஒரு வயதுக்கு மேல்பட்டு மூன்று வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு, வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதமும், மூன்றுவயதுக்கு மேற்பட்டு ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வேளைக்கு இரண்டு மாத்திரை வீதமும், ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்டுப் பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக ளுக்கு வேளைக்கு மூன்று மாத்திரை வீதமும் கொடுத்துவரவேண் டும். இவ்விதம் கஷாயத்தையும் வயதுக்குத் தக்கபடி ஜாஸ்திப் படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும்.

பத்தியம் :—பால் கொடுக்கும் தாய் சுத்த ஜலப்பழக்கம், புளி, பழையது, வாயு பதார்த்தம் இவைகளை நீக்கிப் பத்தியமாக ஆகா ரம் அருந்தவேண்டும். குழந்தைக்குப் புனர்ப்பாகக் கஞ்சியின் தெளிவைக் கொடுக்கவேண்டும்.

12. இருமல், நெஞ்சுச்சளி, திணறல், வலிப்பு, ஜன்னி இவைகளுக்குக் கஸ்தூரிச்சுடர்த்தைலம்.

பன்னிரண்டு விரல்கடை நீளமான வசம்பில், ஒரு பலம் உரித்த வெள்ளைப் பூண்டு பருப்பை வெண்ணெய்போல் அறைத்துத் துணியில் ஒரு பக்கம் தடவி மேற்படி வசம்பில் செவ்வையாக படும்படி சுத்தி, வேப்பெண்ணெயில் நனைத்துத் தீக்கொளித்திக் கீழே ஒரு மண்சட்டி வைத்துச் சின்ன இரும்புப் பொட்டுக் காண்டியால் சிறுகச் சிறுக அரைச்சேர் வேப்பெண்ணெயைத் துளித் துளியாக விட்டு, நெருப்புச் சுடர் சுடராக விழும்படி தைலமிறக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு குங்குமப்பூ ஒரு வராகனெடை, கோரோசனை அரை வராகனெடை, கஸ்தூரி ஒரு பணவிடை. இவைகளை மேற்படி சுடர்த்தைலத்தைச் சிறுக விட்டுக் கல்வத்தில் மைபோல் நைசாக அறைத்துப் பாக்கியுள்ள மேற்படி எல்லாச் சுடர்த்தைலத்தையும் அத்துடன் விட்டுக் கலந்து அறைத்துச் சுத்தமான சீசாவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இஞ்சி இரண்டு புளியங்கொட்டைப்பிரமாணம், சிற்றரத்தை அதற்குச் சமன், வெள்ளைப் பூண்டு பல்லு ஒன்று, அரிசித்திப்பிலி இரண்டு, வெற்றிலை ஒன்று, இவைகளை வென்னீர் விட்டறைத்துப் பிழிந்து வடிகட்டின அரைச்சங்கு சுரசத்தில் மேற்படி சுடர்த்தைலத்தில் பத்துத்துளி விட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாக மூன்று அல்லது ஐந்து நாள் கொடுத்து வர மேற்சொல்லிய உபாதைகள் நீங்கிப் பூரண சுகத்தைக் கொடுக்கும். ஒரு வயது குழந்தைக்கு வேளைக்குப் பத்து சொட்டுச்சுடர்த் தைலம் வீதமும், இரண்டு வயதுக் குழந்தைக்கு வேளைக்குப் பதினைந்து சொட்டுத் தைல வீதமும், மூன்று முதல் ஐந்து வயது வரையில் வேளைக்கு இருபத்தைந்து சொட்டுத் தைல வீதமும் கொடுத்து வருவதோடு, மேலே சொல்லப்பட்டிருக்கிற சுரச அளவையும் வயதுக்குத் தக்கபடி ஜாஸ்தி செய்தும் கொடுக்க வேண்டும்.

பத்தியம் :—தாயும் குழந்தையும் லேசாக ஜீரணத்துக்கு வரக்கூடிய பத்திய பதார்த்தங்களை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

13. கக்குவானுக்கு.

பொடி செய்த கோஷ்டம் வராகனெடை ஒன்று, மயிலிறகு சுட்ட சாம்பல் வராகனெடை அரை, மிளகைக் கருக்கி எடுத்த சாம்பல் வராகனெடை கால், பொடிசெய்த ஏலம் வராகனெடை அரைக்கால், நைசாக நசுக்கிய புலித்தோல் வராகனெடை ஒன்று, தூதுளைச்சாறு சேர் அரைக்கால், பசுவின் நெய் சேர் அரைக்கால், இவைகளை மண்பாத்திரத்திற்போட்டு சுறசுறப்பு அடங்கும் வரையில் சிறுதீயாக எரித்து வடிகட்டி, மண் பாத்திரம் அல்லது கிளாசில் வைத்துக்கொண்டு ஒருவாரம் வரையில் தினந்தோறும் காலையில்மட்டும் குன்றிமணி பிரமாணம் நாக்கில் தடவி, ஒருவாரத்துக்கு பிறகு தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாகக் கொடுத்து வர, இருமலினுல் கக்குவதை நிருத்திச் சுகத்தை உண்டாக்கும்.

பத்தியம் :—தாயும் குழந்தையும், வாயு பதார்த்தம், பழையது, வெண்டக்காய், சேப்பன் கிழங்கு, உளுந்து முதலிய வழவழப்பான பதார்த்தங்களை நீக்கித் தேகத்துக்கு ஒற்றுமையான பத்திய பதார்த்தங்களைக் கூட்டி ஆகாரம் செய்துகொள்ளலாம்.

14. குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் கொடுத்து அது வயிற்றில் சிக்கிக்கொண்டால்.

மூக்கரட்டை வேர் வராகனெடை ஒன்று, மிளகு ஐந்து, கடுக்காய் வராகனெடை ஒன்று, சூரத்தாவாரை வராகனெடை ஒன்று, சுக்கு வராகனெடை அரை, இவைகளை நைய நசுக்கி மூன்று சேர் ஜலத்தில் போட்டு ஒரு சேராகச் சுண்டச் செய்த கஷாயத்தில் அரை அவுன்சு வடிகட்டிக் கொடுக்க எண்ணெய்ச் சிக்கல் வெளிப்பட்டுச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

15. குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சன்னக்கிருமி முதலியவைகளுக்கும் குழந்தைகள் சாம்பல் மண் தின்றதற்கும் நிவர்த்தி.

எனது வசமிருக்கும் கஸ்தூரி விரோசனத் தைலத்தைப் பேதிக்குக் கொடுத்துவந்தால் சன்னக்கிருமிகளும், சாம்பல், மண் முதலிய அழுக்குகளும் வெளிப்பட்டுச் சுகத்தை உண்டாக்கும்.

16. சோரி சிரங்கு கரப்பான் முதலியவைகளுக்கு மேல்பூசும் எண்ணெய்.

கோரைக் கிழங்கு, ஜீரகம், கடுகு, வெள்ளைக் குங்கிலியம், குக்கில், நீரடிமுத்து, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தேவதாரம், கார்போகவரிசி, கருஞ்ஜீரகம், வேம்பாடம் பட்டை வகைக்கு வராகனெடை இரண்டு, பொடுதலை, சிற்றாமணக்கிலை, குப்பைமேனி இலை, அவுரி இலை, ஆடுதீண்டாப்பாளை இலை, இவைகளின் சாறு வகைக்கு அரைச்சேர், நல்லெண்ணெய் ஒரு சேர், மேல்கண்ட சாற்றினால் மேலே சொன்ன சரக்குகளை மைபோலரைத்து நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து மண் பாத்திரத்தில் விட்டுச் சுற சுறப்பு அடங்கும் வரையில் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு, காலை ஏழுமணிக்கு உடம்பில் தடவி மாலை இரண்டு மணிக்கு அறைப்பைச் சுட்டுப்போட்டுத் தேய்த்து இளவென்னீரால் குளிப்பாட்டிவர, அரிப்பு இரணம் முதலியவைகள் நிவர்த்தியாகிச் சுகத்தை உண்டாக்கும்.

17. கண் வலிக்கு.

சோற்றுக் கற்றாழையை மேல் தோல் சீவி ஒரு தடவை ஜலத்தை விட்டு அலம்பியெடுத்த விளாங்காய்ப் பிரமாணமுள்ள கற்றாழைச் சோற்றை எடுத்துச் சுத்தமான மண் பாத்திரம் அல்லது ஈயபச்சட்டி அல்லது பீங்கானில் வைத்து, ஒரு பெரிய கடுக்காயில் விரையை நீக்கித் தோலையும் சதைப்பற்றையும் பொடிசெய்து, அத்துடன் சேர்த்துச் செவ்வையாய்ப் பிசைந்து மற்றொரு பீங்கானில் வடிகட்டிச்சுத்த ஜலத்தால் அழுக்கில்லாமல் செவ்வையாகக் கழுவி சுத்தம் செய்த ஒரு புளியங்கொட்டைப் பிரமாணமுள்ள படிக்காரத்தைச் சுத்தமான கல்லில் வைத்துப் பொடிசெய்து மேற்படி வடிகட்டின கற்றாழை மடல் ஜலத்தில்போட்டு, அது கரையும் படியாகக் கலக்கிச் சுத்தமான வஸ்திரத்தால் வடிகட்டிச் சுத்தமான சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு ஒரு சேர் புளிய இலையை நைய நசுக்கி ஒரு மட்பாண்டத்தில் போட்டு மூன்று மரக்கால் ஜலம் விட்டு ஒரு மரக்காலாகச் சுண்டச் செய்த ஜலத்தை எடுத்து, அதனால் தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையும்

கண்களைச் சுத்தம் செய்துகொண்ட பிறகு, ஐந்து வயது முதல் பத்து வயது வரையில் வேளைக்கு இரண்டு சொட்டு வீதமும், பத்து வயது முதல் பதினாறு வயது வரையில் வேளைக்கு மூன்று சொட்டு வீதமும், பதினாறு வயதுக்கு மேற்பட்டுத் தக்க வயது வந்த பெரியோர்களுக்கு வேளைக்கு ஐந்து சொட்டு வீதமும் சீசாவில் வைத்திருக்கிற மேற்படி கற்றாழைத் துவர் ஜலத்தைக் கண்களில் விட்டுவரக் கண் கூசுதல், சிவத்தல், பூளை சேருதல், வலித்தல் கடுத்தல் முதலிய உபாதைகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். ஓர் சமயம் கண்குவளை புருவம் நெற்றி முதலிய இடங்களில் மேற்படி உபாதையால் வீக்கம் இருக்குமானால், ஒரு இரும்புத் தகட்டை அனலில்காயவைத்து அதில் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைப் பிழிந்து, படிக்காரத்தையும், கடுக்காயையும் இழைத்துக் குழம்பு போல் வரும் தறுவாயில் வழித்துக் கண் குவளை, புருவம், நெற்றி இவைகளில் மேலே பூசிவரவேண்டும். இவ்விதம் கடுமையான உபாதையுள்ள காலத்தில் தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாகவும், அதிகக் கடுமை இல்லாத காலத்தில் தினம் காலையில் ஒரு வேளையாகவும் பூசிவர, மேற்படி உபாதைகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். கண்நோய் வந்தவர்களுக்கு நேர்வாளம், பூரம் முதலியவைகள் சம்பந்தப்பட்ட கடுமையான மருந்துக்களைப் பேதிக்குக் கொடுக்கலாகாது.

பத்தியம்:—கண்நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பசுவின் பால் கோதுமை முதலிய தேகத்துக்கு ஒற்றுமையான ஆகாரங்களை ஜீரணத்துக்குத் தக்கபடி கொடுத்துவரவேண்டும். கண் நோய் உடையவர்களுக்குச் சுத்தஜல ஸ்நானம், மோர், வெள்ளரிப்பழம் முதலிய அதிசீதள பதார்த்தங்கள், மிகுந்த காரமான ஆகாரம், அடுப்பு அனல், வெயில், காற்று, சம்போகம் முதலியவை கூடாதன.

18. அரோசிகம் அன்னத்துவேஷம் வாய்க்கசப்பு
கிருகிருப்பு வாயில் ஜலம் ஊறுதல் பசிமந்தம்
முதலியவைகளை நிவர்த்திசெய்யச் சூரணம்

சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி, ஏலம், நெற்பொரி, திராக்ஷப்பழம், நெல்லிமுள்ளி, சித்தாமுட்டிவேர், வகைக்குக் காற்பலம், ஜீரகம் நாலரைப் பலம், இவைகளில் ஜீரகத்தைக் கிளாஸ் அல்லது ஈயப்பாத்திரம் அல்லது மண்பாத்திரத்தில் வைத்து எலுமிச்சம்

பழச்சாறு கொஞ்சம் மிதக்க விட்டுப் பிசிரி மூன்று மணிநேரம் ஊறவைத்து வெயிலிலே காயப்போட்டுப் பிறகு, இஞ்சிச்சாற்றில் முன்போல் ஒரு நாள் இரவு முழுமையும் ஊறவைத்து வெயிலிலே காயவிட்டுப் பிறகு, முசு முசுக்கைச் சாற்றில் ஒரு நாள் இரவு ஊறப்போட்டுப் பிறகு, காயவைத்து மேற்கண்ட பாக்கிச் சரக்குகளோடு சேர்த்து இடித்துத் தூள் செய்து துணியால் வடிகட்டிக் கிளாஸ் அல்லது மண்பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு அதில் மூவிரல் கொண்ட பொடியை எடுத்து அதனளவிற்கு நிகராய்க் கற்கண்டுப் பொடியைச் சேர்த்துத் தக்க வயதுவந்தவர்கள் சாப்பிட வேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் சாப்பிட்டு வர மேற்படி உபாதைகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

பத்தியம் :—வாயு பதார்த்தம், பித்த பதார்த்தம், பழையது முதலியவைகளை நீக்கித் தேகத்துக்கு ஒற்றுமையான சகல பத்திய பதார்த்தங்களையும் கூட்டிக் கொள்ளலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் காலத்திலும், நீர்க்கனம் நெஞ்சுக்கட்டு உள்ள காலத்திலும் மருந்தை நிறுத்தி வைக்கவேண்டும்.

19. அஜீரணம் முதலிய வயிற்றுப்போக்கு வயிற்றுப்பிசம் இவைகள் நிவர்தியாகக் குங்குமப்பூச் சூரணம்.

ஒரு துண்டு மாச்சுக்கின் மேல்பிரணியைநிவர்த்தி செய்து நாம் ஆகாரத்துக்குச் சேர்க்கிற உப்பை ஜலம் விட்டறைத்துச் சுக்கின் பேரில் நிரம்பத்தடவி அடுப்பு நெருப்பில்சுட்டுப் பட்டுப்போல் பொடி செய்து வடிகட்டின தூள் ஒரு பலம், குங்குமப்பூ கால் வராகனெடை, பச்சைக் கற்பூரம் அரைக்கால் வராகனெடை; இம்மூன்றையும் ஒன்று சேர்த்துக் கல்வத்தில் நைசாகப் பொடி செய்த தூளில் புளியங்கொட்டைப்பிரமாணம் எடுத்து வயிற்றுப் போக்குடன் இருக்குமானல் தேனிலும், மலக்கட்டாக இருக்குமானல் சீனியிலும் கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இவ்விதம் தக்க வயது வந்தவர்கள் தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாகவும் கடினமான காலத்தில் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளையாகவும் சாப்பிட்டுவர மேற்படி உபாதைகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

பத்தியம் :—ஜீரணத்துக்குத் தக்கபடி தாரகக் கஞ்சி, சுண்ட வத்தல் குழம்பு சேர்ந்த நைசான ஆகாரம், ரவாக்கஞ்சி இவைகளைத் தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுவரலாம்.

20. நீர்க்கனம், தலைவலி, தலைப்பாரத்துக்கு.

வெள்ளைமிளகு பதினொன்று, கிராம்பு ஐந்து, சாம்பிராணி புளியங்கொட்டைப்பிரமாணம், அதற்கு நிகர் விரலி மஞ்சள், கேழ்வரகு மாவு புளியங்கொட்டைப்பிரமாணம் இவைகளை வெற்றிலைச் சாறு அல்லது நொச்சிச் சாறு அல்லது முலைப்பால் இவைகளில் ஒன்றைவிட்டு நைசாக அறைத்துக் கலக்கிக் கொதிக்க வைத்து இளஞ்சூட்டுடன் உச்சி, நெற்றி, முள்ளந்தண்டு, இடுப்பு முதலிய உபாதையுள்ள இடங்களில் தக்க வயது வந்தவர்கள் மேலே பூசிக் காயவைக்க மேற்கண்ட உபாதைகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

21. கைகால் இடுப்பு முதலிய இடங்களில் வலி, குத்தல், வீக்கம், சுளுக்கு முதலியவைகள் நிவர்த்தியாக.

சுக்கு, மிளகு, கடுகு, காயம், கரியபோளம், குக்கில், சவுட்டு மண், புத்துமண், காவிமண், முருங்கப்பட்டை, மாவிலிங்கப் பட்டை, நொச்சிப்பட்டை, புளியம்பிரணிச் சாம்பல், கேழ்வரகு மாவு, அமுக்கிராக்கிழங்கு, பரங்கிப்பட்டை, விரலி மஞ்சள் வகைக்குப் புளியங்கொட்டைப்பிரமாணம் எடுத்து, நொச்சிச் சாறு, குப்பைமேனிச் சாறு இவைகள் ஒவ்வொன்றினாலும் தனித் தனி ஒவ்வொரு மணிநேரம், மேற்படி சரக்குகளை அறைத்து ரயில் கற்றாழைச்சாற்றில் கரைத்துக் கொதிக்கவைத்து இளஞ்சூட்டுடன் மேற்படி உபாதையுள்ள இடத்தில் பத்துப்போட்டுக்காயவைத்து, மறுநாள் வாதநாராயண இலை, தழுதாழை, குத்துக்காரன்சம் மட்டி இவற்றை வகைக்கு ஒரு சேர் வீதம் எடுத்து நசுக்கி, ஆறு மரக்கால் ஜலத்தில் போட்டு மூன்று மரக்கால் ஜலமாகச் சுண்டச் செய்த கஷாயத்தில் கருப்புக் கம்பளியை நனைத்துப் பிழிந்து பத்துள்ள இடங்களில் தாங்கக்கூடிய சூட்டுடன் ஒத்தணம் கொடுத்து மேற்படிகஷாயத்தால் கழுவிச் சுத்தம் செய்த பிறகு, மறுபடியும் முன்போலவே பத்துப்போட்டு வரவேண்டும். இவ்விதம் தக்க வயது வந்தவர்கள் மூன்று அல்லது ஐந்து நாள் பத்தும் ஒத்தணமும் போட்டுவர உபாதைகள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

22. அம்மைவார்த்தவர்களுக்கு.

சரீரத்தில் அதிக உஷ்ணம் ஆக்கிரமித்து மூலத்தில் சூடு தாக்கி மூளையில் அதிகக் கொதிப்பேறி அஸ்தி, தசை முதலிய தாதுக்களில் தாக்கின வெப்பத்துக்குத் தக்கபடி அடியில் குறிப்பிட்ட அம்மைகள் உற்பத்தியாகின்றன. பாலம்மை, வரகுதிரியம்மை, கல்லுதிரியம்மை, கடுசம்மை, கொள்ளம்மை, மொழுக்கனம்மை, உப்புதிரியம்மை, பனைமுகரியம்மை, கரும்பனசையம்மை, வெந்தயஅம்மை, பாசிப்பயற்றம்மை, விச்சிரிப்பனம்மை, நீர்குளுவானம்மை, தவளையம்மை என வைசூரி பதினன்கு வகைப்படும்.

வைசூரியானது தொத்து வியாதிகள் பலவற்றுள் மிகவும் உக்கிரமான வகைகளில் ஒன்று. நமது நாட்டில் ஒருவருக்குக் கண்டால் அந்த வீட்டிலுள்ள மற்றையவர்களுக்கும் அநேகமாய் அம்மையுண்டாவது வழக்கம். நம்முன்னேர்கள் வைசூரியைக் கோரமான தொத்து வியாதியென அறிந்து அதற்குரிய விதிகளையும் முறைகளையும் ஏற்படுத்தி எல்லோருக்கும் அனுஷ்டானத்தில் கொண்டுவரும் பொருட்டு நடத்திக் காட்டியிருக்கிறார்கள். அம்மை கண்ட வீட்டாரைத் தனிப்படுத்தும்பொருட்டு, (1) வண்ணன் அவர்கள் வீட்டில் அழுக்கு வஸ்திரங்களை வெளுக்க எடுக்கக்கூடாதென்றும், (2) அன்னியஜனங்கள் அந்த வீட்டில் பிரவேசிக்காதிருக்கும் பொருட்டு அறிகுறியாக வீட்டுமுன் பக்கத்தின் இரவாணத்தில் வேப்பிலைத் தழையை வைத்திருக்கவேண்டுமென்றும், (3) அம்மை வார்த்த வீட்டில் பிச்சைக் காரனுக்குக்கூடப் பிச்சையிடுவது பிசகென்றும், (4) சம்பந்தி முதலிய நெருங்கிய பந்துக்களும்கூட அம்மை வார்த்தவர்களைப் போய்ப் பார்ப்பதுகூடாதென்றும், இவை போன்றவையான அம்மை பரவுதலைத் தடுக்கும்படியான பலவழிகளை ஏற்படுத்தி, எல்லோரும் அனுஷ்டிக்கும்படி நமது முன்னேர்கள் செய்துவந்தார்கள். இதைப்போலவே மேல்நாட்டார்களும் அம்மையைத் தொத்து வியாதியென அறிந்து அம்மை வார்த்தவர்களைப் பாதுகாப்பவர்கள் தவிர மற்றையவர்கள் கிட்ட நெருங்கக்கூடாதென எச்சரிக்கை செய்து வருகிறார்களென்பதை அநேகர்கள் அறிவார்கள்.

ஆகையால் அம்மை வார்த்திருக்கிற இடத்தில் பலபேர்கள் வந்துபோக இடங்கொடுக்கலாகாது. ஏனெனில் அம்மை வார்த்தவர்களைக் கண்டு பயப்படுவார்களானாலும், அம்மை வார்த்திருக்கிறவர்களுடைய வாடை முதலியவைகள் பார்க்கப்போகிறவர்களுடைய சரீரத்தில் தாக்கினாலும், அவர்களுக்கும் அம்மை ஏற்பட்டு கஷ்டமடைய நேரிடும். வைசூரிகண்ட இடத்தில் பயங்கரமான வார்த்தைகளை உபயோகிக்கலாகாது அம்மைகண்டவர்களிருக்கும் இடம் வீடு முதலியவைகளை சுத்தமாகவே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் இயன்றவரையில் அம்மை வார்த்தவர்களைப் பிரத்தியேகமாய்த் தனிமையில் சுத்தமாக வைத்துப் பாதுகாப்பது மிக்க உத்தமம். அம்மை கண்டவர்களின் படுக்கை துணி முதலியவற்றை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து, பிரதிதினமும் சுத்தமான வஸ்திரத்தையே கொடுத்து வரவேண்டும். வைசூரி கண்டவர்களின் மலஜலம் அழுக்கு முதலியவைகளைத் தூரமாய்க் கொண்டுபோய் பள்ளம் வெட்டி அதில் போட்டு மூடவேண்டும்.

வைசூரி பூட்டிய ஆரம்ப காலத்திலும் மலச்சிக்கலான காலத்திலும் ஆமணக்கெண்ணெயைப் பேதிக்கு வாங்கிக்கொள்வது மிகவும் உத்தமம். அதனால் அதிகமாகயுள்ள வெப்பம் சாந்தப்பட்டு ஜாஸ்தியாகக்கிளம்பும் அம்மையைக் குறைக்க ஏதுவாயிருக்கின்றது. ஆறின இளவெந்நீரில் சுத்தமான வஸ்திரத்தை நனைத்துப் பிழிந்து கண்களில் அழுக்குச் சேராமல் சுத்தஞ்செய்து கொண்டுவரவேண்டும். கண்களில் கூசுதல், பொங்குதல் இருக்குமானால் ஜீரகத்தை முலைப்பாலில் ஊறவைத்துக் கண்களில் ஒத்தணஞ் செய்துவரவேண்டும். கண்களில் சிகப்பு உண்டாகுமானால் ஜலத்தில் சுத்தமாகக் கழுவின ஒரு குன்றிமணிப் பிரமாணமுள்ள படிக்காரத்தை அரை அவுன்சு முலைப்பாலில் கரைத்துக் கண்களில் இரண்டுதுளி விட்டுவரச் சிகப்பு மாறிக் குணத்தைக் கொடுக்கும். அம்மை கண்களில் உண்டாகாதிருக்கும்படி அம்மைவார்க்க ஆரம்பித்த காலத்தில் வெங்காயத்தை வாயில்போட்டு மென்று கண்களில் ஊதுவது மிக்க நலம். வைசூரி பூட்டியவர்களுக்கு வைசூரிக்குத் தக்கபடி சிகிச்சைகள் பலவிதமுண்டு. ஆனால் வைத்தியர்கள் நேரிலிருந்து சமயோஜிதம்போலச் சிகிச்சை செய்யவேண்டியதிருப்பதால் இவ்விடத்தில் அதை விரித்துக் கூறப்படவில்லை.

பத்தியம்:—அம்மைகண்டு நீர்க்கனம் நெஞ்சுசளிப்பு சுரம் உள்ளகாலத்தில் குளிர்ச்சியைத் தரத்தக்க பழையது, மோர், இளநீர் கனிவர்க்கங்கள் முதலியவைகளைக் கொடுக்கலாகாது. ஜீரணத்துக்குத் தக்கபடி கோதுமை, சவ்வரிசி, சம்பாப்புழுங்கலரிசி முதலியவைகளால் தயார் செய்யப்பட்ட கஞ்சி, அன்னம் முதலிய ஆகாரங்களைக் காரமில்லாமல் கொடுத்துவரவேண்டும்.

வைசூரி சரவா இறங்கிவிட்டதாவென்று அனுபவமுள்ளவர்களால் தெரிந்துகொண்ட பிறகு தலைக்குச் சலம் விடவேண்டும். தலைக்குச் சலம்விட்ட பிறகும் இரண்டு மூன்று வாரம் வரையில் சரீரத்தை ஆரோக்கியமான சுகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் அதுவரையில் காரமான ஆகாரம், கடும்பசி, அனல், வெயில், கடின வேலை சம்போகம் முதலியவைகள் கூடாவாம்.

23. விஷபேதி.

விஷபேதியானது மந்தமான காலத்திலுண்டாகும் சீதளவிஷக்காற்றினலும், வாசஸ்தானங்களில் ஏற்படும் அசுத்தமான காற்றினலும் ஜீரணத்துக்குத் தக்க வாறில்லாத பதார்த்த உணவுகளாலும் உற்பத்தியாகின்றது. இத்தோஷங்களால் ஜாடராக்னியைக் கெடுத்தும், இரத்தைத் முறித்தும், மூளை முதலியவைகளிலுள்ள சத்துக்களை உருக்கியும், கொம்பன், குடற்படுவன், அக்கரம், அதிசாரமென நால்வகைப் பேதி ஏற்பட்டுத் திகிலடையும்படியாய் மரணவஸ்தையில் கொண்டுவந்து விடுகிறபடியால் இவ்வியாதியின் வரலாறு, கூறுபாடு முதலியவைகளை இங்கெடுத்தெழுதுவது அவசியமல்ல. ஆனல் விஷபேதி வருவதற்கு முன்னமே தகுந்த ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொண்டு, ஆகாரம், ஜலம் முதலியவற்றில் சுத்தியும், மனேசுத்தியும், அவசியம் வேண்டும்.

விஷபேதியுள்ள காலத்தில் இப்புத்தகம் 70, 71, 72, 73-வது பக்கங்களில் சொல்லியிருக்கிறபடி இயன்றவரையில் வீடு, வாசல்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். புளித்து ஊசின பழையது, சரிவா வேகாத அன்னம், பலவிதக் கீரைகள், மாப்பண்டபலகாரபட்சணங்கள், கனிவர்க்கங்கள், மச்சமாம்ஸாதிகள் இவைகளை நீக்கி ஜீரணத்துக்குத் தக்க ஆகாரத்தையே கொஞ்சம் குறை

வாகப் புசிக்கவேண்டும். சுத்தமான ஜலத்தைக் காய்ச்சி வடி கட்டி அருந்தவேண்டும். வெந்நீர் ஸ்நானம்செய்வது உத்தமம்.

இந்த வியாதி எந்த சமயத்தில் ஏற்படுகிறதோ அந்த க்ஷணமே இப்புத்தகத்தில் 182-வது பக்கத்தில் "அஜீரணம் முதலிய மலப்போக்கு, வயிற்றுப்பிசம் இவைகள் நிவர்த்தியாகக் குங்குமப்பூச் சூரணம்" என்னும் மருந்தை அடுத்தடுத்துக் கொடுத்து வர குணத்தைக் கொடுக்கும்.

ஓர் சமயம் மீறினல் எனது வசமிருக்கும் "கபாட சஞ்சீவி" என்னும் மருந்தையாவது அல்லது இதுபோன்ற அனுபவமுள்ள வேறு மருந்துகளையாவது உடனே கொடுத்து வியாதியை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் விஷபேதி கண்ட தக்ஷணமே மருந்து கொடுக்காமல், பலதடவைகள் மலப்போக்குப் போய், தேகத்தில் சத்துவம் குறைந்து அசாத்தியமான பிறகு, தக்க அனுபவமுள்ள மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுக் குணம் ஏற்படவில்லையென்று மருந்துகளின்பேரில் தோஷம் சொல்வது உசிதமல்ல. ஆகையால் நாம் முன்ஜாக்கிரதையாயிருப்பது மிக்க உத்தமம். விஷபேதியும், பயங்கரத்தைத் தரத்தக்க தொத்து வியாதிகளில் ஒன்றுயிருப்பதால், விஷபேதி கண்டவர்களிடத்தில் உபசரிப்பவர்களைத் தவிர மற்றையவர்கள் அடிக்கடி கிட்டே நெருங்கிப் பழகக்கூடாது. விஷபேதியாலுண்டாகும் மலஜலங்களை வெகு தூரத்துக்கு அப்புறம் கொண்டுபோய் ஒரு பள்ளம்வெட்டி அதில் போட்டு மூடவேண்டும். அசுத்த வாசனை ஏற்படாமல் ஊதுபத்தி கொளுத்திவைக்கவேண்டும்.

24 காதிரைச்சல், சீவடிதல், குத்தல், வலி, இரணம் ஆகிய இவை நிவர்த்தியாக.

பெருங்காயம் அரை வராகனெடை, தோல் நீக்கின பூண்டுப் பருப்பு அரைவராகனெடை, வசம்பு அரைவராகனெடை, நண்டு மாமிசம் அரைப்பலம் இவற்றை ஒன்றுசேர்த்துச் சுத்தமான அம்மியில் நைசாக அறைத்துக் காற்சேர் வேப்பெண்ணெயில் கலக்கி ஒரு இரும்புச் சட்டியில் விட்டுச் சுற சுறப்பு அடங்கும் வரையில் சிறு தீயாக எரித்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சீசாவில் வைத்துக்

கொண்டு, காதிலுள்ள சீ, அழுக்கு முதலியவைகளில்லாமல், துடைத்து மேற்படி தைலத்தைக் காதில்விட்டு பஞ்சு அல்லது துணி வைத்து அடைக்கவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாகவும், கடுமையான உபாதையுள்ள காலத்தில் தினம் மூன்று வேளையாகவும், உபயோகித்துவர மேல்கண்ட உபாதைகள் நீங்கிச் சுகமுண்டாகும்.

25. நெருப்புச் சுட்டபுண் ஆறுவதற்கு.

அரைப்பலம் மருந்து வெள்ளையைச் சுத்தமான கல்வத்தி விட்டு அதனுடன் மலைக்குன்றிமணிப் பிரமாணம் சுண்ணும்பைச் சேர்த்து, அரைச்சேர் தேங்காயெண்ணெயைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு நைசாக அறைத்துப் பிறகு அதில் சுத்த ஜலத்தை விட்டு, விட்டு ஒரு மணி நேரம் அறைத்துவர வெண்ணெய் போலாகும். பிறகு அதை அறைத்தறைத்து அதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிற ஜலத்தைக் கீழே சாய்த்துவிட்டு பீங்கான் முதலிய பாத்திரத்தில் அந்தக் களிம்பை வழித்து வைத்துக்கொண்டு, மெல்லிய வஸ்திரத்தில் தடவி நெருப்புச் சுட்ட இடத்தில் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளையாகப் போட்டுவரவேண்டும். இவ்விதம் இரண்டு மூன்று நாள் உபயோகித்துவர எரிச்சல், இரணம் முதலிய உபாதைகள் நீங்கிச் சுகமுண்டாகும். ஓர் சமயம் இரணம் சரிவர ஆறுமல் கொப்பளங்களும் இருக்குமாணுல் கொப்பளங்களைப் பொத்து விட்டுச் சுத்தம்செய்து அரைப்பலம் மருந்துவெள்ளையும், காற்பலம் புளியங்கொட்டை தோலையும் நைசாக பொடிசெய்து அரைச்சேர் தேங்காயெண்ணெயில் போட்டுச் சிறு தீயாக எரித்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சீசாவில் வைத்துக்கொண்டு, துணியில் நனைத்து தினம் இரண்டு வேளை போட்டுவர இரணம் ஆறிச் சுகம் உண்டாகும்.

26. அடி, இடி, வெட்டுப்பட்ட காயம் ஆகிய இவற்றிற்கு நிவர்த்தி.

அடிபட்டாலும், இடிபட்டாலும், வெட்டுப்பட்டாலும் இரத்தம் பீறிட்டு வெளியே வந்து பிரமிக்கச் செய்யுமாணுல், உடனே கரிப்பொடி மண் முதலியவைகளைக் காயம்பட்ட இடத்தில்,

வைத்து அமுக்கித் தீங்கை விளைவித்துக்கொள்ளாமல், உடனே மெல்லிய வஸ்திரத்தை ஜலத்தில் நனைத்து இரத்தம் பீறிட்டு வருகிற இடத்தில் வைத்து அமுக்கிக்கொண்டு மேலே பச்சை ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டே வந்தால் இரத்தம் பீறிட்டு வெளியில் வருவது நின்றுவிடும். ஓர் சமயம் நிற்காவிட்டால் படிக்காரத்தை காயம் பட்ட இடத்தில்வைத்து மேற்சொன்னபடி ஈரத்துணியை வைத்து அமுக்கிக்கொண்டு சுத்தஜலம் மேலேவிட்டுவர இரத்தம் வெளியில் வருவது நின்றுவிடும். அதற்குப் பிறகு லிங்கம் ஒரு வராகனெடை, வேம்பாடம்பட்டை அரைப்பலம் இவைகளைச் சுத்தஜலத்தால் அறைத்துத் அரைச்சேர் நல்லெண்ணெயிற் கலந்து இரும்புச் சட்டியில் விட்டுச் சிறு தீயாக எரித்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சீசாவில் வைத்துக்கொண்டு பஞ்சிலாவது அல்லது துணியிலாவது ஷை சீசாவிலுள்ள தைலத்தை நனைத்துக் காயத்தில் போட்டு, பூவரசன் இலையை மேலே போட்டுக் கட்டிவரவேண்டும். இவ்விதம் தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாகக் காயத்தை ஜலத்தால் செவ்வையாகச் சுத்தம்செய்து, மேற்கண்ட தைலத்தைப் போட்டுக் கட்டிவர இரணம் காய்ந்து சுகமுண்டாகும்.

27. அஸ்திசுரம், மூன்றுமுறை நாலாமுறைச்சுரம் முதலிய நாள்பட்ட பழைய சுரங்களுக்கு நிவர்த்தி.

தும்பை, துளசி, ஆடாதோடை, விஷ்ணுக்கிராந்தம், வேலிப் பருத்தி அதாவது உத்தாமணி, இவைகளில் வகைக்கு ஒரு பிடி சுத்தமாக எடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்து நைய நசுக்கி மூன்று பிடியாகப் பிடித்து, ஒரு புதுச் சட்டியில் இரண்டு படி ஜலம் விட்டுச் சுத்தமான வஸ்திரத்தால் வேடுகட்டி, அதில் மேற்படி மூன்று பிடிப்பச்சிலையையும் வைத்து மேலே சட்டியால் மூடிப்பிட்டு அவிப்பதுபோல அவித்துச் சரிவரவெந்து, ஆவிவந்தவுடன் இறக்கி எடுத்து ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கசக்கிப் பிழிந்து, துணியில் வடிக்கட்டின சாற்றில் வேளையொன்றுக்கு ஒரு அவுன்சு வீதம் எடுத்துக் கொஞ்சம் சீனிபோட்டுச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் காலை மாலை இரண்டுவேளையாக ஐந்து நாள் சாப்பிட்டுவர மேல்கண்ட சுரங்கள் நீங்கிச் சுகமுண்டாகும்.

பத்தியம் :—தாரகக்கஞ்சி, கத்தரிப்பிஞ்சு, அல்லது முருங்கைப் பிஞ்சு அல்லது அவரைப் பிஞ்சு சேர்த்த பொரிச்ச குழம்பு ஆகாரம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சுரம் நின்ற பிற்பாடு புளி சேர்த்து ஆகாரம் கொடுத்துப் பிறகு மிளகு, சாம்பிராணி இவைகளை நசுக்கிப் போட்டுக் காய்ச்சின நல்லெண்ணெயைத் தேய்த்து ஸ்நானம்செய்து கொள்ளவேண்டும்.

28. நீரிழவு முதலிய மேகரோக நோயாளருக்குக் காணும் தாகவரட்சிக்கு நிவர்த்தி.

கோரைக்கிழங்கு காற்பலம், தோல்நீக்கிய சீந்திற்தண்டு அரைக்கால்பலம், ஆவாரந்தழை பலம்அரை, மாதுளம்பூ காற்பலம், பேரீச்சங்காய் காற்பலம், திராட்சைப்பழம் காற்பலம், தேற்றாம்விரை காற்பலம், நெற்பொரி காற்பலம் இவைகளை நைய நசுக்கிப் புதுப்பானையில் போட்டு மூன்று மரக்கால் ஜலம்விட்டு ஒரு மரக்காலாக சுண்டச்செய்த கஷாயத்தில் வேளையொன்றுக்கு ஒரு அவுன்சு வீதம் கொடுத்துவரவேண்டும். இவ்விதம் தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாகவும், கடுமையாயுள்ள காலத்தில் தினம் மூன்று வேளையாகவும் கொடுத்துவரத் தாகவரட்சை நீங்கி நாவில் ஜலம் ஊறிச்சுகமுண்டாகும்.

29. இடுப்பு, கைகால் முதலிய இடங்களில் உண்டாகும் வலிக்கும், தாதுநஷ்டத்துக்கும், நிவர்த்தியாகப் பரங்கிப் பட்டை லேகியம்.

ஜீரகம் காற்பலம், அதிமதுரம், கோஷ்டம், சிறுதேக்கு, வெள்ளறுகு, கொத்துமல்லி விரை, வாய்விளங்கம், வெட்பாலையரிசி, மரமஞ்சள், கிராம்பு, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தான்றிக்காய், நெல்லிமுள்ளி, கடுக்காய், ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, லவங்கப்பட்டை, ஏலம், செவியம், கருஞ்சீரகம், சத்திசாரணைக்கிழங்கு, திராட்சைப் பழம், பேரீச்சம்பழம், வகைக்குப் பலம்கால்; சிவன்வேம்பு, கொடிவேலி, மிளகரணை, சங்கு அசுவகந்தி இவைகளின்வேர்ப் பட்டை வகைக்குப் பலம் கால், பரங்கிப்பட்டை பலம் இரண்டரை இவ்வகைகளைக் கல்லுரலில் இடித்துத் துணியில் வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, ஒரு புதுச்சட்டியில் மூன்றுசேர் பசுவின்பாலும் மூன்று

சேர் ஜலமும் விட்டுச் சுத்தமான வஸ்திரத்தால் வேடுகட்டி அதின்பேரில் மேற்படி சூரணத்தை வைத்து, மேலே சட்டி மூடிப் பாலும் ஜலமும் முக்கால் பாகம் சுண்டும் வரையில் பிட்டுப்போல் அவித்து எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி, மறுபடியும் இடித்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு, மூன்றுசேர் பசுவின் பாலில் ஒன்றரைச் சேர் சர்க்கரையைக் கரைத்து வடிகட்டி ஒரு சட்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துச் சிறு தீயாக எரித்துப் பாகுபதத்துக்கு வந்தவுடன் கீழே இறக்கி, மேற்படி சூரணத்தைப் போட்டு அதனுடன் ஒருசேர் பசுவின்நெய் விட்டுக்கிளறி, கோரோசனை ஒரு வராகனெடை, குங்குமப்பூ ஒரு வராகனெடை இவைகளைப் பொடி செய்து மேற்படி லேகியத்தோடு சேர்த்துத் தாங்கும்படியான தேன்விட்டு இளக்கமில்லாமல் உருட்டும் பதமாகப்பிசைந்து தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் கழற்சிக்காய் வீதம் தொடர்ச்சியாய்ச் சாப்பிட்டுவர மேலேகண்ட உபாதைகள் நிவர்த்தியாகி நல்லபசியும், இரத்த சுத்தியும், தாதுபுஷ்டியும், தேகதிடமும் அழகு வாய்ந்த சரீரமும் உண்டாகும்.

பத்தியம் :—வாயு பதார்த்தங்கள், பழையது, உஷ்ண பதார்த்தங்கள், பொடி, சுருட்டு, புகையிலை முதலிய லாகிரி வஸ்துக்கள், சம்போகம் முதலியவைகளை நீக்கித் தேகத்துக்கு ஒற்றுமையான சகல பத்திய பதார்த்தங்களையும் கூட்டி ஆகாரம் அருந்தலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் தினத்தில் லேகியம் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி மறுதினம் முதல் வழக்கம்போல் சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

30. செங்கழுநீர்த்தைலம்

செங்கழுநீர்ச்சாறு இரண்டரைச்சேர், செவ்விளநீர் ஜலம் ஒன்றே காற்சேர், நல்லெண்ணெய் ஐந்துசேர், பசுவின் பால் மூன்றுசேர், தாமரைப் புஷ்பம் காற்பலம். செங்கழுநீர் புஷ்பம் அரைப்பலம், நீலோர்ப்பல புஷ்பம் காற்பலம், ரோஜாப் புஷ்பம் காற்பலம், ஜண்பக புஷ்பம் அல்லது மொட்டு அரைக்காற்பலம், கோஷ்டம், நெய்தல் கிழங்கு, அதிமதுரம், ஏலம், சந்தனம், சிறுநாகப்பூ, விலாமிச்சைவேர், பொன்னுங்காணிவேர், கடுகுரோகணி, லவங்கம், ஜீரகம், முத்தக்காசு இவை வகைக்கு காற்பலம்; இவை

களை மேற்கண்ட பசுவின் பாலால் அரைத்துக் கரைத்துச் சுத்தமான மண்சட்டியில் விட்டு, மேற்கூறிய சாறுகள் எண்ணெய் இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து அடுப்பில் வைத்து ஆவாரை விறகு அல்லது கருவேலம் விறகால் சிறு தீயாக எரித்துச் சுற சுறப்பு அடங்கினவுடன் பதமாக வடித்துச் சூட்டுடன் இருக்கும்போது, புனுகு ஒரு வராகனெடை, பச்சைக் கர்ப்பூரம் கால் வராகனெடை, குங்குமப்பூ ஒரு வராகனெடை இவைகளைப் பொடிசெய்து மேற்படி தைலத்தில் போட்டுச் சீசாவில் அடைத்து, ஒரு வாரம் வரையில் தான்யத்துக்குள் வைத்து மூடி எடுத்து, வாரம் இருமுறை ஸ்நானம் செய்துவர, மூளைக்கொதிப்பு, பித்தமயக்கம், அஸ்திசுரம், கண் கைகால் எரிச்சல் முதலியவைகளை நிவர்த்திசெய்து சரீரத்துக்குக் குளிர்ச்சியையும் கண்களுக்கு பிரகாசத்தையும் உண்டாக்கும்

பத்தியம்:—வேண்டிய அளவு தைலத்தை எடுத்து பாதாதிகேச பரியந்தம் தேய்த்துப் பிறகு சிகைக்காய் அல்லது பச்சைப் பயற்றை அறைத்துத் தேய்த்து இளவென்னீரில் ஸ்நானம் செய்து கொண்டபிறகு, புளி மோர் நீக்கிப் பொரித்தரசம் குழம்பு சேர்த்த ஆகாரம் அருந்தவேண்டும். இரவில் வேண்டுமானால் அரைப்புளி சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பகல் நித்திரை, இராவிழிப்பு, சம்போகம், வாயுபதார்த்தங்கள், மச்சமாம்ஸாதிகள், லாகிரி வஸ்துக்கள் இவற்றைச் சேர்க்கக்கூடாது. நீர்க்கனம், நெஞ்சளிப்பு, சுரம், வயிற்றுப்போக்குள்ள காலத்தில் தைல ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

31. தேகக்குளிர்ச்சிக்கு ஷர்பத்து.

ரோஜாப்பூ இருபது ரூபாய் எடை, ஆவாரம்பூ இரண்டு ரூபாய் எடை, தாமரைப்பூ இரண்டு ரூபாய் எடை, செம்பரத்தம்பூ இரண்டு ரூபாய் எடை, நீலோற்பலப்பூ இரண்டு ரூபாய் எடை இவைகளைக் காயவைத்துச் சிறுக நசுக்கிச் சுத்தமான மண் பாத்திரத்தில் கொதிக்கிற பத்துச்சேர் வெந்நீர் ஜலத்தில் போட்டுச் செவ்வையாக மூடி ஒரு இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டி, அதனுடன் எட்டுச்சேர் சுத்தமான சீனிச்சர்க்கரையைக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பாகு பதமாய் வரும் தறுவாயில், அதாவது ஒரு துளி பாகை எடுத்து

விரலினால் அழுத்திப் பார்க்க ஜல நைப்பில்லாமல் பிசின்போல இருக்குமானால் அந்தப் பதத்தில் இறக்கிச் சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு, சுத்த ஜலம் அல்லது காய்ச்சின பசுவின்பாலில் ஒரு அவுன்சு எடுத்து, அதில் மேற்படி அரை அவுன்சு ஷர்பத்து சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவர மூலச்சூடு, அஸ்திவெதும்பல், மேககாங்கை முதலியவைகளை நிவர்த்திசெய்து, மலஜலத்தைச் சுகமாகப் பிரித்து, தேகங் குளிர்ச்சியடைந்து சுகம் உண்டாகும். கோடை காலத்துக்கு இது மிகவும் நன்மையைத்தரத்தக்கது. நீர்க்கனம், நெஞ்சு சளிப்பு, சுரமுள்ள காலத்தில் ஷர்பத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது.

32. அரணைகடிக்கு நிவர்த்தி.

அரணை ஒருவரைக் கடிப்பதில்லை. ஆனால் அது நாவினால் நக்கும். அவ்விதம் நக்கின தக்ஷணமே நடுக்கம், மயக்கம், முருக்குதல், வியர்வை, நாவு தடித்து வெள்ளையாக நுரை தள்ளுதல் முதலிய உபாதைகளை உண்டாக்கிச் சரீரம் ஜில்லிட்டு ஜன்னி ஏற்பட்டு "அரணை கடித்தால் உடனே மரணம்" என்னும் பழமொழிக்கிணங்க அபாயமான மரணத்தையுண்டாக்கும்.

அரணை நக்கினவுடன் நற்பவழத்தை முலைப்பாலில் உறைத்து அடுத்தடுத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து நக்கின இடத்திலும் மேலே பூசிவர வெள்ளோக்காளம், நுரை தள்ளுதல், நாக்குத் தள்ளுதல், மயக்கம் முதலிய கொடிய உபாதைகளை நீக்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். ஓர் சமயம் மலச்சிக்கற்பட்டு விஷம் ஜாஸ்தியாக ஏறி இருக்குமானால், "அகஸ்தியர் குழம்பு" முதலான பேதியாகக் கூடிய மருந்துகளைக் கொடுத்து மலத்தைக் கழித்து விஷத்தை இறக்கிக் கொள்வது உத்தமம். அதற்குப் பிறகும் ஓர் சமயம் கொஞ்சம் சேஷ்டை இருக்குமானால் முன்போலவே நற்பவழத்தை முலைப்பாலில் உறைத்துக் கொடுத்துவரவேண்டும். அரணை வகையில் பலவிதமுண்டு. எவ்வித அரணை நக்கினாலும் மேல் குறிப்பிட்ட முறையினால் குணமடையலாம்.

பத்தியம் :— புழுங்கலரிசித் தாரகக் கஞ்சியை இரண்டு மூன்று தினம் கொடுத்துப் பிறகு புளி சுட்டுச்சேர்த்து, கத்தரிப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு முதலியவைகள் கூட்டி ஆகாரம் கொடுக்கலாம். ஒரு மண்டலம் கழித்தபிறகு நல்லெண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம்

செய்துவைக்கவேண்டும். அது வரையில் நெய் தேய்த்துக்கொள்வது உத்தமம்.

33. நாய்க்கடிக்கு சிகிச்சை.

அநேகர்கள் நாயை அன்பாக வளர்த்து வருகிறார்கள். அந்நாயும் தன் எஜமானனுக்குத் துரோகம் செய்யாமலே ஆபத்காலத்தில் உதவியும் செய்து வருகின்றது. ஆனாலும் நாய் கடித்தால் அதன் விஷம் பொல்லாது. அதிலும் வெறிநோய் கொண்ட நாய் கடிப்பது மிகக்கொடியது. ஆகையால் குழந்தை முதல் யாவத்திராளும் நாய் கடிக்குப் பயந்து எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும். அந்த விஷமானது தேகத்தில் ஊறி நாளுக்குநாள் அதிகரித்து நாய்போல் குலைத்து மாணமடைவதை அனுபவ சாக்ஷியத்தில் காண்கிறோமல்லவா?

ஆகையால் நாய் கடித்த அந்தக்ஷணமே அவுரிவேரை ஒரு சுண்டக்காய்ப்பிரமாணம் பசுவின்பால் விட்டறைத்து ஒரு அவுன்சு பசுவின் பாலில் கரைத்து தினம் ஒரு வேளை வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்துக் கடிவாயில் அவுரிவேரையே அரைத்துத் தினம் இரண்டு வேளை வீதம் பூசிவரவேண்டும். இவ்விதம் ஐந்து நாள் உபயோகித்துவர நோய் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

ஓர்சமயம் அவுரிவேர் கிடைக்காவிட்டால் கொல்லங்கோவைக் கிழங்கை மேற்கூறியபடி அறைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்துக் கடிவாயிலும் பூசிவரச் நற்குணத்தைக் கொடுக்கும்.

பூனை, குதிரை, குரங்கு, முதலை, நரி, புலி இவைகள் கடித்தவர்களுக்கு மேல்குறிப்பிட்ட முறைகளின்படி உள்ளுக்குக் கொடுத்துக் கடிவாயிலும் பூசிவரச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

எலி கடி விஷத்துக்குக் கொல்லங்கோவைக் கிழங்கை நீக்கி மேற்கூறிய அவிரிவேர் முறையை மட்டும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

பத்தியம்:—புழுங்கலரிசி தாரகக்கஞ்சி, பசுவின்பால்ஆகாரம் இவைகளையே ஐந்து நாள் வரையில் கொடுத்து, ஆறுவது நாள் கத்தரிப்பிஞ்சு, முருங்கைப்பிஞ்சு, அவரைப்பிஞ்சு இவைகளை நல்லெண்ணெய் கடுகு நீக்கிப் பொரித்த குழம்புசெய்து ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். ஏழாவது நாள் புளி சுட்டுச் சேர்த்து ஆகாரம் அருந்தலாம். ஒன்பதாவது நாள் பசுவின்பால் தேய்த்து

ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். 13 அல்லது 15-வது தினத்தில் நெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து கொள்ளலாம். பிறகு அடுத்த முறை நல்லெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய், நெய் சேர்ந்த முக்கூட்டெண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். நாய்க் கடிக்கும், எலிக் கடிக்கும் ஒரு மண்டலம் அதாவது நாற்பத்தைந்து நாள் நல்லெண்ணெய் சேர்க்கலாகாது.

34. நட்டுவாய்க்காலி, தேள்கடி ஆகிய விஷங்களுக்கு.

தேள், நட்டுவாய்க்காலி கொட்டினால்கொட்டினவுடன் நெருப்புச் சுட்டது போலிருக்கும். கொட்டின இடம் வியர்க்கும் கடுக்கும். விஷமேறி நெறி கட்டும். தேகஸ்திதிக்குத் தக்கபடி வேதனைகள் பலவிதமாய் ஏற்படும். சில தேகிகளுக்கு இவ்விஷங்களின் கடுமை தாங்காமல் அபாயம் ஏற்படுவதுண்டு.

இவ்விஷத்தை நீக்குவதற்கு அநேகர் பலவித மருந்துகளை உபயோகித்து வருகிறார்கள். ஆனால் முதலில் செய்யவேண்டியது என்னவென்றால், கொட்டின வாயில் கொட்டின முள் இருக்கிறதா வென்று தெரிந்து அதை நைசான கத்தியால் சுரண்டி எடுத்து விடவேண்டும். அவ்விதம் எடுக்க முடியாவிட்டால் வெங்காயமும் உப்பும் சேர்த்துத் தேய்த்துப் பிறகு ஐந்து நீளமான தலை மயிரை இரண்டு கைகளினாலும் பிடித்துக்கொண்டு கொட்டுவாயில் படும்படியாக மேலும் கீழுமாக அழுத்தி இழுத்தால் கடிவாயிலுள்ள முள் நீங்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். சூடத்தைக் கொளுத்திக் கடிவாயில் காட்டிப் பிறகு சூடு தாங்கக்கூடிய வெந்நீர் ஜலத்தைக் கொட்டுவாயில் விட்டுக்கொண்டுவர உபாதை நீங்கிச் சுகமுண்டாகும். ஓர் சமயம் உபாய வலியிருக்குமானால் ஆடுதீண்டாப்பாளைவேர், சுண்ணு, உப்பு இவைகளை ஒன்று சேர்த்து அறைத்துக் கடிவாயில் பூசக் குணத்தைக் கொடுக்கும்.

35. வீரம், பூரம், ரசம், நாபி முதலிய விஷச்சரக்குகளைச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் உபாதையை நிவர்த்தி செய்ய.

வீரம், பூரம், ரசம் முதலிய பஸ்ப செந்தூர சுன்னம் முதலிய மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு பற்களின் இகறு, உதடு இவைகள் வீங்கிப்

புண் உண்டாகி வலி ஏற்பட்டு நீர் வடியுமானால் மூன்று சேர் கருவேலம் பட்டையை நைய நசுக்கி மூன்று மாக்கால் ஜலத்தில் போட்டு ஒரு மாக்கால் கஷாயமாகச் சுண்டவைத்து, அதில் ஒரு படி கஷாயத்தைப் பீங்கான் அல்லது மண்பாத்திரத்தில் வடிகட்டி அரைப்பலம் படிக்காரத்தைப் பொடிசெய்து அதில்போட்டு தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாகவும் அதிக வேக்காளமுள்ள காலத்தில் தினம் மூன்று வேளையாகவும் வாயில்விட்டுக் கொப்பளித்து வர மேற்படி உபாதைகள் நீங்கிச் சுகமுண்டாக்கும்.

மேற்குறிப்பிட்ட மருந்துகளினால் உள்ளழலையும் இருக்குமானால் மேற்படி கஷாயத்தை வாயில்விட்டுக் கொப்பளித்து வருவதோடு வேளையொன்றுக்கு கால் அவுன்சு வீதம் முலைப்பால் காலை மாலை உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர அஃது உஷ்ணத்தைத் தணித்து வாய் வேக்காட்டை மாற்றிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

மேல்கண்ட மருந்துகளினால் சீத இரத்தபேதி முதலியவைகள் ஏற்படுமானால் ஆவாரம்பட்டை ஒருபலம், மாதளம்பூ ஒரு பலம், அவுரிவேர் காற்பலம், சித்தாமுட்டிவேர் காற்பலம், அறுகம் வேர் காற்பலம் இவைகளை நைய நசுக்கி ஐந்துசேர் ஜலத்தில் போட்டு, இரண்டரைச் சேராகச் சுண்டச் செய்த கஷாயத்தில் ஒரு அவுன்சு எடுத்து, அதில் ஒரு கழற்சிக்காயளவு பசுவின் வெண்ணெயைப் போட்டுக் கலக்கித் தக்க வயது வந்தவர்களுக்குக் கொடுத்துவரவேண்டும். இவ்விதம் தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாக இரண்டு மூன்று தினம் கொடுத்துவர மேற்படி உபாதைகள் நீங்கிச் சுகமுண்டாகும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவைக் குறைத்து உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

36 பச்சை வீரத்தைத் தின்றவர்களுக்கு நிவர்த்தி.

கோழி முட்டை வெள்ளைக் கருவுக்குச் சமனாகச் சுத்தஜலம் கலந்து அதில் பொட்டுக்கரண்டி வீதம் (அதாவது ஒரு டீ ஸ்பூன்) அடுத்தடுத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்துவரவேண்டும். வீரத்தின் வீறு தணியத்தணிய அடுத்தடுத்துக் கொடுப்பதை நிறுத்திக் கொஞ்சம்நாழிகை பொறுத்துக்கொடுத்துவர, அது நாவின் தடிப்பு ஓயாத வாந்தி, எரிச்சல், காந்தல், பலவித வயிற்றுப்போக்கு முத

லிய உபாதைகளை நீக்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவைக் குறைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

37. பச்சைப் பாஷாணம் மேற்படி பஸ்ப செந்தூர சுன்னம் இவைகளைத் தின்றவர்களுக்கு நிவர்த்தி.

ஒரு பலம் மிளகைப் பொடிசெய்து இரண்டுபலம் எருமை வெண்ணெயில் மத்தித்து அதில் கழற்சிக்காய்ப்பிரமாணம் கொடுக்கவேண்டும். அவசரமான காலத்தில் அரைமணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவையாகவும், கொஞ்சம் சாதகம் தெரிந்தவுடன் ஒருமணி அல்லது இரண்டுமணிக்கு ஒரு தடவையாகவும், இன்னும் சாதகம் தெரிந்தகாலத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு அல்லது ஐந்துமணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவையாகவும் கொடுத்து, எருமைத் தயிர் விட்டறைத்த ஒருபலம் சந்தனம், எருமைத் தயிர் விட்டறைத்த காற் பல அவுரிவேர், இவைகளை எருமைத் தயிரில் கலந்து உடம்பில் பூசிவரத் தேகவீக்கம், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு முதலியவைகளை நீக்கிச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். ஓர் சமயம் வயிற்றில் வீக்கம், கடுப்பு, எரிச்சல் இவைகள் ஜாஸ்தியாகயிருக்குமானால் சாதத்தை எருமைத்தயிர்விட்டு நைசாகத் தளர அறைத்துத் துணியில் தடவி வயிற்றில் போட்டுவரவேண்டும். இவ்விதம் ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவையாக இரண்டு மூன்று தடவை மாற்றிமாற்றிப் போட்டுவர ஷை உபாதைகள் நீங்கிச்சுகமுண்டாக்கும். மேலே சொன்ன விவரப்படி, போட்ட முதல் தடவையிலேயே எரிச்சல் முதலிய உபாதைகள் நீங்கி ஜில்லிப்பு ஏற்படுமானால் மேற்படி தயிர்சாதப் பற்றை எடுத்துவிடவேண்டும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத்தக்கபடி அளவைக்குறைத்து உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

38. கள்ளியைத் தின்றவர்களுக்கு நிவர்த்தி.

ஆவாரம்பட்டை ஒருபலம், ஜீரகம் வராகனெடை ஒன்று இவைகளை நைய நசுக்கி மூன்றுசேர் ஜலத்தில்போட்டு ஒருசேராகச் சுண்டச்செய்த கஷாயத்தில் வேளையொன்றுக்கு ஒரு அவுன்சு வீதம் தினம் இரண்டுவேளையாகவும், கடுமையாக இருந்தால் தினம் மூன்றுவேளையாகச் சாப்பிட்டு வர அது சுகத்தைக் கொடுக்கும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவைக் குறைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

ஊமத்தங்காய் அல்லது இலையைத் தின்றவர்களுக்குத் தாமரைக்கிழங்கையும்,—மருத்தோன்றியைச் சாப்பிட்டவர்களுக்குத் தான்றிக்காயையும்,—பேய்ப்பீர்க்கை உண்டவர்களுக்கு முத்தக்காசையும்,—அலரியைச் சாப்பிட்டவர்களுக்குக் கடுக்காயையும்,—எட்டிக்கொட்டையைப் புசித்தவர்களுக்கு நாவற்கொழுந்தையும்,—சுண்ணம்பை அருந்தினவர்களுக்கு விரலி மஞ்சளையும்,—நாபிக்கிழங்கைத் தின்றவர்களுக்குச் சிறு கீரையையும்,—சிவதையைச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு வெள்வேலம்பட்டையையும்,—நசுக்கிக் கஷாயம்செய்து வேளையொன்றுக்கு ஒரு அவுன்சு வீதம் தினம் மூன்று அல்லது நான்கு வேளையாகவும், கடுமையான காலத்தில் தினம் ஐந்து அல்லது ஆறு, வேளையாகவும், உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர அதனதன் விஷவீறு தணிந்து சுகமுண்டாகும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவைக் குறைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

நல்லெண்ணெயையும் வெற்றிலைச் சாற்றையும் கலந்து சாப்பிட்டவர்களுக்குத் தேங்காய்ப்பாலையும்,—அபினைத் தின்றவர்களுக்குப் பசுவின்நெய்யையும்,—கஞ்சாவைச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு வெங்காயச் சாறு அல்லது எலுமிச்சம்பழரசத்தையும்,—கழுதை வண்டுக்குச் சங்கம்பழரசத்தையும்,—குன்றிமணியைப் புசித்தவர்களுக்குப் பொரித்த வெங்காரத்தையும்,—எருக்கிலைக்கு எள்ளையும் சர்க்கரையும்,—தில்லம்பாலுக்குக் கொட்டைக்கரந்தை ரசத்தையும்,—கள்ளிப்பாலுக்கு வாழைப்பட்டை ரசத்தையும்,—எருக்கம் பாலுக்கு ஆவின்மோர் அல்லது கருவேலம்பட்டைக் கஷாயத்தையும்,—சமயோஜிதம்போல கொடுத்துவர அதனதன் விஷவீறு தணிந்து சுகமுண்டாகும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவைக் குறைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

39. சேங்கோட்டையை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டாலும், அதன்பால் சரீரத்தில் பட்டாலும், அவற்றிற்கு நிவர்த்தி.

புளி இலை ஒருசேர், கொத்துமல்லிவிரை ஒருபலம், இவைகளை நைய நசுக்கி ஏழுசேர் ஜலத்தில்போட்டு இரண்டு சேராகச் சுண்டச்செய்த கஷாயத்தில் ஒரு அவுன்சு வடிகட்டி எடுத்துச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டுவேளையாகவும் கடுமையாயிருந்தால் தினம் மூன்றுவேளையாகவும் சாப்பிட்டு

வரவேண்டும். புளிக்குழம்பு ஆகாரத்தில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவரவேண்டும். இவ்விதம் சாப்பிட்டு வருவதோடு புங்கஇலை ஒருசேர், புளிஇலை ஐந்துசேர், கொத்துமல்லிவிரை மூன்றுபலம் இவைகளை நைய நசுக்கி ஆறுமரக்கால் ஜலத்தில் போட்டு மூன்றுமரக்கால் ஜலமாகச் சுண்டச்செய்த கஷாயத்தால், நோய் நீங்கும் வரையில் குளித்துவர தேகவீக்கம், கொப்பளம், அரிப்பு முதலியவைகளை நிவர்த்திசெய்து ஆரோக்கியமான சுகத்தைக் கொடுக்கும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவைக் குறைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

40. நேர்வாளத்தைச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு நிவர்த்தி

வேளையொன்றுக்கு வசம்பு சுட்டசாம்பல் மலைக்குன்றிமணிப் பிரமாணமும், மயிலிறகு சுட்டசாம்பல் குன்றிமணிப்பிரமாணமும் எடுத்து இவைகளைத் தேன்விட்டு மத்தித்து அடுத்தடுத்துக் கொடுத்துவர மலப்போக்கு வாந்தி நின்று சுகமுண்டாகும்.

ஓர் சமயம் போக்கு நிற்காவிட்டால் அரைப்பலம் வசம்பை நைய நசுக்கிப் புதுச்சட்டியில் போட்டுக் கறுகவறுத்து அதில் ஐந்துசேர் ஜலம்விட்டு ஒரு சேராகச் சுண்டச்செய்த கஷாயத்தில் ஒரு அவுன்சு வடிகட்டி எடுத்து, அதில் கழற்சிக்காய்ப்பிரமாணம் வெண்ணெய் அல்லது பதினைந்துசொட்டுத் தேனைச் சேர்த்துக் கலக்கிச் சாப்பிட்டுவரவேண்டும். இவ்விதம் மூன்றுமணிக்கு ஒரு தடவையாகவும் அவசரமானால் இரண்டுமணிக்கு ஒரு தடவையாகவும் உள்ளுக்குக் கொடுத்து, பிறகு எலுமிச்சம்பழரசம் கலந்த மோரைச் சாதத்தில்விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டுவர அளவுமீறிப் போகும் வயிற்றுப் போக்கு, சீத இரத்தபேதி, வாந்தி, ஒக்காளம் இவை நீங்கிச் சுகமுண்டாகும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவைக் குறைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

41. சகல விஷங்களுக்கும் முறிவு.

அவுரிவேர் ஒருபலம், முற்றின சாரணைசமூலம் ஒருபலம், சிறு கீரைசமூலம் ஒருபலம், அறுகம்வேர் அரைப்பலம், மிளகு அரைப்பலம், சித்தாமுட்டிவேர் அரைப்பலம், ஜீரகம் கார்ப்பலம்,

கொத்துமல்லிவிரை காற்பலம், இவைகளை நைய நசுக்கி ஒன்பது சேர்ஜலத்தில் போட்டு மூன்று சேராகச் சுண்டச்செய்த கஷாயத்தில் ஒரு அவுன்சு எடுத்துப் புளியங்கொட்டைப்பிரமாணம் பனங்கற்கண்டை அதனுடன் சேர்த்து வடிகட்டிக் கொடுத்துவரவேண்டும். இவ்விதம் தினம் ஒன்றுக்குக் காலை மாலை இரண்டுவேளையாகக் கொடுத்துவரச் சகல விஷச்சரக்குகளின் வீறு தணிந்து கொடிய உபாதைகள் நிவர்த்தியாகித் தேகாரோக்கியமான சுகமுண்டாகும். சிறுவர்களுக்கு வயதுக்குத் தக்கபடி அளவைக் குறைத்துக் கொடுத்துவரவேண்டும்.

42. வாததேகிகள் சாப்பிடவேண்டிய பதார்த்தவகைகள்.

இவர்கள் ஜீரகச்சம்பா அல்லது மிளகுசம்பாப் புழுங்கலரிசி, கேழ்வரகு, அவரைப்பிஞ்சு அதன்வற்றல், கத்தரிப்பிஞ்சு அதன் வற்றல், முருங்கக்காய், சுண்டக்காய் அதன்வற்றல், மணத்தக்காளிக்காய் அதன் வற்றல், காராக்கருணைக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக் கிழங்கு, சுக்கான்காய் வற்றல், அறுகீரை, வல்லாரைக்கீரை, மூக்கிரட்டைக்கீரை, சத்திச்சாட்டரணைக்கீரை, வெங்காயப்பூ, கலவைக் கீரை குப்பைமேனிக்கீரை, வருத்த துவரம்பருப்பு, நாய்க்கடுகு, உப்பு, மிளகாய், பழையபுளி, உள்ளிப்பூண்டு, கடுகு, காயம், மிளகு, கொத்துமல்லிவிரை, ஜீரகம், மஞ்சள், வேப்பம்பூ, நல்லெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய், தேங்காய், பனைவெல்லம், சர்க்கரை, நல்லவெல்லம், கொள்ளு, கெடாரங்காய் ஊறுகாய், பசுவின்பால் அதன் வெண்ணெய், நெய், மோர் முதலியவைகளைச் சமயோஜிதம்போலக்கூட்டி உணவருந்தலாம்.

மாம்ஸதாரிகளாக இருப்பார்களானால் மேற்கூறிய பதார்த்தங்களோடு கலைமான், கோழி, கருங்கோழி, காணுங்கோழி, காடை, கௌதாரி, உள்ளான், வெண்புறு, பச்சைப்புறு, மாடப்புறு, மயில், குயில், வயல் நண்டு, சுறுமீன் அதன் வற்றல், சன்னைக்கூனி அதன் வற்றல், உடும்பு முதலியவைகளைப் பாகசாஸ்திர விதிப்படி தயார் செய்துப் புசிக்கத் தேகாரோக்கிய சுகமுண்டாகும்.

43 பித்ததேகிகள் சாப்பிடவேண்டிய பதார்த்தவகைகள்.

இவர்கள் சம்பா அல்லது மல்லிகைச் சம்பாப் பச்சரிசி, கோதுமைப்பரிசி, கம்பரிசி, அத்திக்காய், வாழைப்பூ, வாழைக்

கச்சல், மணத்தக்காளிக்காய் அதன் வற்றல், கிள்ளாக்காய், பூசனிக்காய், கத்தரிப்பிஞ்சு அதன் வற்றல், கருணைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, புதியனு, கறிப்பாலைக்கீரை, ஊசிப்பாலைக்கீரை, பொன்னுங்கண்ணிக் கீரை, புளியாரைக் கீரை, பசலைக் கீரை, முருங்கைப்பூ, முருங்கைக்கீரை, இந்துப்பு, புளி, பழைய மிளகாய், மிளகு, கொத்துமல்லிவிரை, கொத்துமல்லிக்கீரை, வெந்தயம், ஜீரகம், வெங்காயம், பச்சைப்பயறு, துவரம்பருப்பு, உளுந்து, இஞ்சி எலுமிச்சங்காய் ஜாதிநாரத்தங்காய் மாம்பிஞ்சு துரிஞ்சிக்காய் நெல்லிக்காய் இவைகளின் ஊறுகாய்கள், நல்லெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய், பசுவின்டால், எருமைமோர், வெண்ணெய், நெய், பேயன்பழம், தம்பரத்தம்பழம், மாதுளம்பழம், கிச்சலிப்பழம், வெள்ளரிப்பிஞ்சு அல்லது பழம், விளாம்பழம், நாவல்பழம், இலந்தைப்பழம் அதன் வற்றல், பேரீச்சங்காய், சீனிச்சர்க்கரை, பனங்கற்கண்டு, நெற்பொரி முதலியவைகளைப்பாகசாஸ்திரவிதிப்படி தயார் செய்து சமயோஜிதம் போல அருந்திச்சுகமடையலாம்.

மாமிசதாரிகளாயிருப்பார்களானுல் மேலே சொல்லப்பட்ட பதார்த்தங்களோடு வெள்ளாட்டுக்கறி அதன் வற்றல், முள்ளம்பன்றி, கௌதாரி, காடை, சிறைவீ, பச்சைப்புறு, வரால், குறவை அதன் வற்றல், உளுவை, அயிரை முதலியவைகளைப் பாகசாஸ்திர விதிப்படி சமையல் செய்து புசிக்கச் சுகமுண்டாகும்.

44. கபதேகிகள் சாப்பிடவேண்டிய பதார்த்தவகைகள்.

இவர்கள் மணிச்சம்பா அல்லது முத்துச்சம்பாப் புழுங்கலரிசி, முள்ளிக்கத்தரிப்பிஞ்சு, கண்டங்கத்தரிக்காய் அதன் பழம், கறிமுள்ளிக்காய், முருங்கைக்காய், அருநெல்லிக்காய், பாகற்பழம், வாழைப்பூ, தூதுளம்பூ அதன் கீரை, வெந்தயக்கீரை, அறுகீரை, முளைக்கீரை, சிறுபயறு அதாவது பனிப்பயறு, உப்பு, புளி, மிளகாய், மிளகு, ஜீரகம், கொத்துமல்லிவிதை, உள்ளிப்பூண்டு, நல்லெண்ணெய், பசுவின்பால் அதன் வெண்ணெய், நெய், மோர், வெள்ளாட்டுநெய், வாதுமைநெய், நல்லவெல்லம், சர்க்கரை, பனைவெல்லம், தேனிலுண்டாகும் கற்கண்டு, திராட்சைப்பழம், பாலைப்பழம், குமட்டி மாதுளம்பழம், ஜாதிநாரத்தங்காய் கொளுஞ்சிக்காய் மாம்பிஞ்சு இவைகளின் ஊறுகாய்கள் முதலியவைகளைப்பாக

சாஸ்திரவிதிப்படி தயார் செய்து சமயோஜிதம்போலக் கூட்டிப் புசித்துக்குணமடையலாம்.

மாமிசதாரிகளாயிருப்பார்களானுல் மேற்கூறிய பதார்த்தங்களோடு வெள்ளாட்டின்கறி அதன் வற்றல், மான், முயல், உடும்பு, பழம் தின்னும்வௌவால், விச்சுளி, கூழைக்கடா, கோழிமுட்டை, வண்ணாப்புரு, மணிப்புரு, முதலியவைகளைப் பாக சாஸ்திர விதிப்படி தயார் செய்து சாப்பிட்டுவரச் சுகமுண்டாகும்.

☞ 45. அஷ்டவித பரீட்சை முதலியவைகளால் ரோக நிர்ணயம் செய்தல்.

திருக்குறள்.

1. நோய் நாடி நோய் முதனுடியது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச்செயல்.

2. உற்றுனளவும் பிணியளவுங் காலமுங்
கற்றுன் கருதிச்செயல்.

எனத் தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவநாயனுர் கூறியிருக்கிறபடி, மிக அருமையாகக் கிடைக்கப்பெற்ற இம்மனித சரீரத்தில் உற்பத்தியாகும் வியாதிகளை வைத்திய சிரோமணிகள் வாதத்தால் ஏற்பட்டதாவென்றும், பித்தத்தால் உண்டானதாவென்றும், கபத்தால் வந்ததாவென்றும், தொந்தத்தால் தோன்றியதாவென்றும், நாடி, சரீரம், கண், நாசி, சப்தம், நாக்கு, மலம், மூத்திரம் என்ற அஷ்டவிதப் பரீட்சைகளால் அறிவதோடுகூட, நோயாளியின் தேசம்,

---

☞ சித்தர்களால் கூறப்பட்ட பழைய ஏட்டுப்பிரதிகளிலுள்ளதும், என் சொந்த அனுபவத்திலுள்ளதுமான நாடி முதலிய அஷ்டவிதப் பரீட்சைகளின் விவரத்தையும், இரச கந்தக பாஷாணம் மூலிகை முதலியவைகளின் குணவிசேடங்களையும், அவைகளின் சுத்தீகரிப்பையும், திராவகம், சத்து, உருக்கு, கட்டு, மணி, செந்தூரம், பஸ்பம் சுன்னம், வழலை, ஜெயநீர், முப்பூ, குரு முதலிய அநேக அற்புத முறைகளையும், சகலவித நோய்கள் உற்பத்தியாவதின் காரணங்களையும், அந்நோய்கள் நிவர்த்தியாகும் விவரங்களையும், மற்றும் வைத்திய ரகசியங்களையும் அன்பர்களின் விருப்பத்தின்படி கூடிய சீக்கிரம் அச்சிட்டுப் புத்தகம் வெளியிடப்போவதால், அதில் இன்னும் விஸ்தாரமாகவும் வெளிப்படையாகவும் மேற்படி விஷயங்கள் நன்கு விளங்கி வைத்தியர் முதல் எல்லோருக்கும் இன்னும் பெருத்தலாபத்தைக்கொடுக்கும்.

வாசஸ்தலம், காலம், வயது, தொழில், உணவு, நித்திரை, தேக பலம், மனோதிடம் ஆகிய இவைகளாலும் ரோகத்தை இன்னதென நிர்ணயம்செய்து, சாத்தியா சாத்தியமறிந்து, சாத்தியமான நோய்களைச் சமயோசிதம்போலத் தக்க ஔஷதங்களைக் கொடுத்து நோயை நிவர்த்தியாக்கிச் சுகமடையச்செய்து புண்யம், புகழ் முதலியவைகளை அடைந்து வருகிறார்களென்பது அறிஞர்கள் அறிந்த விஷயமே.

மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம், இவைகளின் பெருமை.

கடல் சூழ்ந்த இவ்வையகத்தில் அநேக புண்யதீர்த்தங்களும் திவ்ய ஸ்தலங்களுமிருக்கின்றன. மேற்கூறிய மூர்த்திதலம் தீர்த்தம் இவைகளைக் கிரமப்படி அனுஷ்டிக்கவேண்டிய முறைகளையும் அதனால் மனிதர்களடையும் பலனையும் இப்போது உங்கட்குச் சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள். எழுவகைப் பிறப்பினுள் மக்கட் பிறப்பே உயர்ந்தது. அதிலும் கூன், குருடு, செவிடு முடம் நீங்கிப் பிறத்தலரிது. அதிலும் கல்வியுடைமை யரிது. அதிலும் நற்குண நற்செய்கையிருப்பது அரிது. அதிலும் செல்வத்தோடிருப்பதரிது. அதிலும் தான தருமம் கடவுள்வழிபாடு முதலியவைகளில் மனம்பற்றி நிற்பது மிகவரிது. மேலே கூறியவைகளில் சிலவற்றை பட்டும் உடைத்தாகிச் சிலவற்றையடையாதவர்களுக்கு நன்மையை உண்டாக்கக் கருதி வேதாகம புராணங்களில் மூர்த்தி தலம் தீர்த்தமென மூன்று விதம் ஆன்றோர்களால் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மனிதர்கள் தங்களால் இயன்றவரையில் பலவித தான தருமங்களைச் செய்து மூர்த்திதலம் தீர்த்தம் என்பவற்றின் மேல் விருப்பமுண்டாகிப் புண்ய ஸ்தலங்களுக்கு யாத்திரைசென்று, விதியுடன் தீர்த்தத்தில் ஸ்நானம் செய்தும் அவ்விடமுள்ள மூர்த்தியைத் தரிசித்தும், புண்யஸ்தலத்தில் வாசஞ்செய்தும் வருவதினால் தேகாரோக்கியமும் விசேஷ புண்யமும் ஏற்பட்டுச் சாந்தம், சாஸ்திர விசாரணை, சந்தோஷம், சாதுசங்கப்பழக்கம் முதலியவைகளை அவர் அவர் பரிபக்குவத்துக்குத் தக்கபடியடைந்து மெய்க்குருவை யடுத்து, மெய்ப்பொருளையடைந்து சச்சிதானந்த தேஜோமயத்தில் சொக்கித்தேகவாசனையற்ற மகான்களாவார்கள். ஆதலால் மூர்த்தி

தலம் தீர்த்தம் இவைகளின் பெருமையை எடுத்துச் சொல்ல யாரால் முடியும். இதையனுசரித்தே :—

தாயுமானவர்.

1. மூர்த்திதலந் தீர்த்த முறையாற்றொடங்கினர்க்கோர்
வார்த்தைசொலச் சற்குருவும் வாய்க்கும் பராபரமே.

கொன்றைவேந்தன்.

2. ஆலயந் தொழுவது சாலவு நன்று.

என மகான் தாயுமானவரும், ஔவையாரும் கூறியிருக்கின்றனர்.

அவ்விதம் ஸ்தல யாத்திரைக்குச் சென்றவர் அவ்விடமுள்ள தீர்த்தங்கள் நீரோட்டமான நதிகளாயிருக்குமானால் அதில் ஸ்நானம் செய்பலாம். ஓர் சமயம் தடாகமாகயிருக்குமானால் திருவிழா முதலிய காலங்களில் எல்லோரும் ஏககாலத்தில் அதில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்து ஜலத்தை அசுத்தம் செய்யாமல், ஜலத்தைப் பாத்திரத்தில் எடுத்து வந்து கரையில் வைத்து ஸ்நானம்செய்து கொள்வது உத்தமம். ஓர் சமயம் அவ்விதம் செய்துகொள்ளச்சரிப் படாவிட்டால் ஜலத்தை எடுத்துச் சிரசில் புரோட்சித்துக் கொள்வது நலம். ஆகையால் நிலையாகவுள்ள ஜலத்தை எப்போதும் எக்காலத்திலும் அசுத்தப்படுத்தித் தொற்றுவியாதிகள் ஏற்படாவண்ணம் பாதுகாத்து வருவது மிக்க உத்தமம்.

இவ்விதம் சரியையை சரிவர நடத்தி ஓர் சமயம் தேகம் நழுவுமானால் சாலோக பதவியை அடைவார்கள்.

மனக்கிலேசத்தை மாற்றுந்தந்திரம்.

கடவுள் நமக்கேற்படுத்தியிருக்கும் ஆயுள் பிரமாணம் நூறு வயதாகவிருக்கிறது. ஆனல், இளமையில் ஐந்து வயதும் முதுமையில் பதினைந்து வயதும் கழிந்துபோகிறதுடன் நித்திரையில் ஐம்பது வயதுஞ்சென்றுவிடுகிறது. பாக்கியுள்ளது முப்பது வயதே. இதன் கருத்தை அனுசரித்தே :—

கபிலரகவல்.

உலகத்தீரே! உலகத்தீரே!
நாக்கடிப் பாக வாய்பறை யறைந்து
சாற்றக் கேண்மின், சாற்றக்கேண்மின்

மனிதர்க்குவயது நூறல்லதில்லை
ஐம்ப திரவி லகலுந் துயிலினுல்
ஒட்டிய விளமையா லோரைந்து நீங்கும்
ஆக்கை யிளமையி லேம்முன் றுநீங்கும
எழுபது போக நீக்கிருப்பன முப்பதே.

என கபிலரும் கூறியிருக்கின்றனர்.

அதுவும் ஆசை, வறுமை, கோபம், பயம், அறியாமை, நோய் இவைகளுக்குப்பரிகொடுக்கப்படாமல் நம்முடைய காலமாகவே ஒரு சமயம் ஏற்படுமானுல் நம்மைப்பாக்கியசாலியென்றே சொல்ல வேண்டும். இவ்விதம் கிடைத்த வாழ்நாளாகிய அரிய காலத்தை அறியாமையால் கெடுத்து விடாமல், ஆனந்தமாய்க்கழிக்கவேண்டியதுதான் அறிஞர்களின் கடைமையாகவிருக்கின்றது. அஃதெவ்விதமென்றுல் "நான் இதற்குமுன் கூறியிருக்கிறபடி அதிகாலையில் நித்திரை விட்டெழுந்து காலைக்கடனை முடித்துக்கசாதது (தேகப் பயிற்சி) முதலியவைகளை ஏழு மணிக்குள் முடிக்கவேண்டும். தானதருமம் காலை ஆகாரம் முதலியவைகளை எட்டு மணிக்குள் செய்து, குடும்பக்காரிய முதலியவைகளைப்பத்துமணிக்குள் நடத்த வேண்டும. ஸ்நானம் ஜபதபம் முதலியவைகளைப்பதினெரு மணிக்குள் முடித்துக்கொண்டு, பன்னிரண்டு மணிக்குள் ஆகாரம் அருந்தப்பிறகு ஒருமணிநேரம இளைப்பாறி குடும்ப விவகாரங்களை மத்தியானம இரண்டு மணிவரையில் கவனித்து, சாது சங்கப்பழக்கம் சாஸ்திர விசாரணை இவைகளை மூன்று மணிவரையில் நடத்தி, பொது நலத்திற்கு நாலு மணிவரையில் உழைத்து, பந்தடித்தல், காற்றில் வெளியே உலாவிவருதல் மாலைக்கடன் தியானம் முதலியவைகளை ஆறுமணிக்குள் செய்து, சங்கீதம் முதலியவைகளை இரவு ஏழு மணிவரையில் கேட்டு, இராத்திரி போஜனம் எட்டு மணிக்குள் அருந்தி நித்திரைக்கு ஒன்பது மணிக்குச்செல்லவேண்டும். இவ்விதம இல்லற தருமத்தை அமைதியில் நடத்தி ஒவ்வொரு நிமிஷத்தையும் கஷ்டமின்றி வரிசைக்கிரமமாய் உபயோகித்து எல்லாச்செய்கைகளையும் ஈசுவரார்ப்பணம்செய்து எவ்விதப் பற்றுமின்றி ஆனந்தகரமாய் நமது வாழ்நாளைக்கழித்து வருவோமானுல் நமது மனது எவ்வளவு நிம்மதியோடு சுகமடையுமென்பதை நாமே அனுபவத்தில் அறியலாம்."

அமிர்தவசனி :—இவ்விதம் கேட்டுவந்த ஐவர்களில் அமிர்தவசனி எழுந்து "நமது வாழ்நாளை இல்லற தருமத்தில் கழிக்க வேண்டிய வழிகளை இப்போது சொல்லிவந்ததைக் கேட்கக்கேட்க மிகுந்த திருப்திகரமாகவே இருக்கின்றது. ஆனால் இப்பெருங்காரியத்தைத்தனவந்தர்கள் செய்ய முடியுமே தவிர மற்றைய ஏழை ஜனங்களால் எவ்விதம் செய்ய முடியும்? அவ்வேழைகள் இல்லறம் நடத்துவதில் எவ்விதம் மனத்தை ஆனந்தமாய் வைத்துக்கொள்வதெனத் தெரிவிக்கக் கடவாய்" என்று சொன்னவுடன் குணபூஷணி சொல்லத்துடங்கினாள்.

அன்பிற்சிறந்த ஆப்தரத்னமே! நீ கேட்ட வினாவானது மிகவும் நன்றாயிருக்கிறது. எளியவர்களாயிருந்தாலும் தனவந்தர்களாயிருந்தாலும் நமது ஆயுள்பரியந்தம் வாழ்நாளை ஒருவழியாக வரிசைக்கிரமப்படுத்திவைத்துக்கொள்ளாவிட்டால், எவ்வளவு தனமிருந்தாலும், கீர்த்தியிருந்தாலும், மனத்துக்குக்கஷ்டமேதவிரச் சுகமில்லை. அநேகர்கள் கஷ்டமடைவதை நாம் அனுபவத்தில் அறிகிறோமல்லவா.? சில புத்திமான்கள் மட்டும் காலத்தை வரிசைக்கிரமப்படுத்தி வாழ்நாளைச்சுகமாய்க்கழித்துவருவதையும் காண்கிறோமல்லவா.?

ஆசையென்பது மனிதர்களுக்குச்சகசமாயுள்ளது. அதிலும் பேராசைஇருக்குமானால் மனிதர்களுக்கு அதைப்பார்க்கிலும் கொடியநோய் வேறொன்றுளதோ.? அம்மம்மா! இதை அனுசரித்தே:—

கந்தரனுபூதி.

1. பேராசையெனும் பிணியிற் பிணிபட்
டோரா வினையே னுழலத்தகுமோ
வீராமுதுசூர்பட வேலெறியுஞ்
சூரா சுரலோக துரந்தரனே.

தாயுமானவர்.

2. ஆசைக்கோரளவில்லை யகிலமெல்லாங்கட்டி
யாளினுங்கடன்மீதிலே
யாணைசெலவே நினைவரள கேசநிகராக
வம்போன் மிகவைத்த பேரும்.

என மகான்களான அருணகிரிநாதரும் தாயுமானவரும் முறையே

கூறியிருக்கின்றனர். ஆசையானது பலவழிகளிலும் நம்மை இழுத்து அடிமையாக்கிவிடுகிறது. அஃதெப்படி என்றால் பிறருக்கு வாக்களித்தபடி உபகாரம் செய்யமுடியவில்லையே என்று மனம் கிலேசமடைகிறது. தனக்குக்கடன் கொடுத்தவர் கடன்கேட்க வந்தால் மனம் கலங்கி நடுங்குகின்றது. தன்னைச்சண்டாளி இக்கொடிய செய்கை செய்தாயேயென்று வேறொருவர் கேட்டால் மனம் வருந்தி வாதனையடைகின்றது. தான் நெடுநாளாகக் கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதித்த ஆஸ்தியைத்திருடர்கள் அபகரித்துக்கொண்டு போனால் மனம் பதறி மிகவருத்தமடைகின்றது. தன் அன்பிற்சிறந்த மனிதர்கள் காலம் சென்றுவிட்டால் மனம் என் செய்வோமென்று ஏங்கிக்கவலைக்கடலில் மூழ்குகின்றது. தான் நினைத்தபடி காரியம் சித்தியாகவில்லையேயென்று மனம் தளர்ந்து துன்பத்தையடைகின்றது. தனக்கு நோய் முதலிய உபத்திரவங்கள் வந்த காலத்தில் மனம் கஷ்டமடைகின்றது. இதுதானா! இன்னமும் அநேக விஷயங்களில் மனத்தை ஆசையானது இழுத்து அலங்கோலம் செய்கின்றது. பாங்கிகாள்! இவைகளெல்லாம் ஆசையின் கொடுமையல்லவா.?

எவ்விதத்திலாவது ஒரு சமயம் மனம் தளர்ந்து வாதனையடைய நேர்ந்தால் நாமும் அதன் வழியே சென்று அவஸ்தையை மேலும் மேலும் விர்த்திசெய்து கொள்ளக்கூடாது. எல்லாம் வல்ல இறைவனது திருவருளால் நான் சகிக்கும் திறமையுடையவள், அதிக ஆசையில்லாதவள், கிடைத்தது போதுமென்கிற திருப்தியுள்ளவள், எப்போதும் அமைதியும் சந்தோஷமுமுடையவள், ஆகையால் என்னை எவ்விதத்துன்பமும் அணுகாது என்று மனத்துக்குத்திடம் சொல்லி மனத்தை மேற்கூறிய தந்திரத்தால் ஆனந்த சாகரத்தில் அமிழச்செய்யவேண்டும். இவ்விதம் சிறிது சிறிதாக ஆசையைவிலக்கி மனத்தை உறுதிப்படுத்தி வந்தால், கவலைகள் நீங்கி மனதானது உற்சாக மடைந்து சதா ஆனந்தமயமாகவே நிற்கும்.

ஆனதுபற்றி கிடைத்தவரையில் போதுமென்னும் திருப்தி ஒருவருக்கு ஏற்படுமானால அதைவிடச்சிறந்த பாக்கியம் உலகில் உளதோ? மனத்திருப்தியானது ஆனந்தசுகமென்னும் கட்டிடத்

துக்கு அஸ்திபாரக்கல்லாகும். மிக்க ஏழைகளாயிருந்தாலும் கடவுள் அளித்த பொருளைக் கொண்டு திருப்தியடைந்து, மன உற்சாகத்தோடு அதற்குத் தக்கபடி செலவிட்டு வாழ்நாளை வரிசைப்படுத்திச்சந்தோஷமாய்க்கழித்து வருவதே சுகவழிக்கு ஆதாரமாகும்.

என் அருமைச்சகிகாள்! சரியையின் விவரங்களைப்பற்றி இதுவரையில் உங்கட்குச் சொல்லிவந்தேன். நாளையதினம் கிரியையைப் பற்றிச் சொல்லிமுடிப்பேனென்று அன்போடு சொன்ன வசனங்களைக் கேட்டவுடன் இவர்களும் குணபூஷணியின் அறிவின் விசேடத்தைப்பற்றி ஒருவருக்கொருவர் ஆனந்தமாய்ப் பேசிக்கொண்டு, தம் தம் பதிக்கேகினர்கள். மறுதினம் ஆனந்த விலாசத்துக்கு ஆவலோடு சென்று கிரியையின் விசேடத்தைக் கேட்க உற்சாகத்தோடிருக்கும் இவர்களைப் பார்த்துக் குணபூஷணி சொல்லத் தொடங்கினள்.

கிரியை.

ஆப்தசகோதரிகளே! முன்சொல்லிவந்த சரியையின் அநுஷ்டானத்தில் தவறுதலின்றி நடத்திவந்த புண்ய பரிபாகத்தாலும், மன அமைதியினலும் மேற்படியாகிய கிரியா அநுஷ்டானத்தில் விருப்பமுண்டாகிறது.

அப்பேர்ப்பட்ட விருப்பமுண்டானவர்கள் எந்தக்கடவுளைத் தமக்கு இஷ்ட தெய்வமாகக்கொண்டிருக்கிறர்களோ அந்தத் தெய்வத்தின் பூசைக்கேற்ற நறியமலர்களையும், திருமஞ்சனத்தையும், கனிவர்க்கம், அன்னம் முதலிய நிவேதனப் பொருள்களையும் சேகரித்து, மனோவாக்குக் காயம் ஒரு வழிப்படவிருந்து இஷ்ட தெய்வத்தை ஆவாகித்து அபிஷேக நைவேத்திய ஆராதனைகளை நாள்தோறும் குறைவின்றிச் செய்துவருதலாலும், ஜப தப யாகாதி கிருத்தியங்களைக்கன்மகாண்ட விதிப்படி செய்தலாலும், தம் தம் மன உறுதிப் பாட்டுக்குத் தக்கபடி அவரவர்கள் மனோபீஷ்டத்தைக் கடவுள் நிறைவேற்றி வைப்பார்.

கேள்விவிலாசனி:—அம்மா குணபூஷணியே! இப்போது எங்களிடத்தில் கருணையினல் சொல்லிவந்த கிரியாமார்க்கத்தைக் கேட்க நாங்கள் மிகவும் சந்தோஷமடைந்தோம். ஆனலும் பத்

திர புஷ்பம், கனி, அன்னம் முதலிய சாமான்களைச் சம்பாதிக்க அசக்தமானவர்களாலும், எந்தக் காரணங்கொண்டோ மேலே சொன்ன திரவியங்கள் அகப்படாதவிடத்தில் தங்கும்படி நேர்ந்தவர்களாலும், முற்கூறிய கிரியை நடைபெற வேண்டுமானால் என்ன செய்யவேண்டுமென்பதை விளங்கும்படி எங்களுக்குச் சொல்லியருள வேண்டுமென வினயத்துடன் தெரிவித்துக்கொண்டாள். அப்போது குணபூஷணி, கேள்விவிலாசனி முதலியோர்களை நோக்கிச்சகிகாள்! உங்கள் வினாவைக் கேட்க மிகவும் திருப்தியடைந்தேன். அதற்கு விடையளிக்கிறேன்: பொறுமையுடன் கேளுங்களென்று குணபூஷணி சொல்வாளாயினாள்.

இவ்வாராதனையாகிய கிரியா மார்க்கமானது அதிகாரிகளின் பேதத்தால் உள், வெளியென இரண்டு பிரிவாகவிருக்கின்றது. அதில் இப்போது சொல்லிவந்தது வெளியாராதனையாம். உள்ளே ஆராதனை செய்பவர்களுக்குச் சாமான்கள் ஒன்றும் தேவையில்லை.

நமது சரீரத்தின் மூலாதார முதலிய ஸ்தானங்களில் எந்தக் கடவுளைப் பூசிக்க விரும்புகிறோமோ அந்தக் கடவுளைச்சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்ட வடிவத்துடன் இருப்பதாகப் பாவனையினால் ஆவாகனம் செய்யவேண்டும். அப்படி ஆவாகிக்கப்பட்ட அம்மூர்த்தியைப் பாவனையினாலே பத்திர புஷ்பம், திருமஞ்சனம், களபகஸ்தூரி, பஞ்சாமிர்தம், பழம், தேங்காய், தாம்பூலம், நைவேத்திய அன்னம், கற்பூரம் முதலிய சகல பொருள்களையும் சேகரித்துக் கொண்டு, பாவனையினால் அவைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் அபிஷேகம், அலங்காரம், நைவேதனம், தீபாராதனை முதலியவற்றையும் செய்து முடித்துக்கொள்வது ஒரு வழியாம்.

இஃதன்றித் தமது வழிபடு தெய்வமாகிய கடவுளை முன் சொல்லிய நெறிப்படி ஆவாகனம் செய்தபின் நமது அன்பையே அக்கடவுளுக்கு அபிஷேகநீராகவும், ஜீவனையே நைவேத்தியமாகவும், பிராணனும் புத்தியும் தூபதீபங்களாகவும், சமர்ப்பித்து இடையறாத பூசையாக நடத்திவருவதாகிய மற்றோர் வழியுமாகிய இவ்விருநெறிகளாலும் பூசிப்பது உள்ளாராதனை (ஆந்தர்ப்பூசை) என்று சொல்லப்படுகிற கிரியா அனுஷ்டானமாம். இக்கருத்தை அனுசரித்தே:—

தாயுமானவர்.

துள்ளுமறியா மனது பலிகொடுத்தேன் கர்ம
துஷ்ட தேவதைகளில்லை
துரிய நிறை சாந்த தேவதையா முனக்கே
தொழும்பனன்பபிஷேக நீ

ருள்ளுறையிலென்னுவி நைவேத்தியம் ப்ராண
னோங்குமதி தூப தீப
மொருகால மன்றிது சதாகால பூசையா
வொப்பு வித்தேன் கருணைகூர்

தெள்ளிமறை வடியிட்ட வமுதப்பிழம்பே
தெளிந்த தேனே சீனியே
திவ்ய ரசமியாவுந் திரண்டொழுகு பாகே
தெவிட்டாத வானந்தமே

கள்ளனறிவூடே மெள்ளமெள வெளியாய்க்
கலக்கவரு நல்லவுறவே
கருதரிய சிற்சபையிலானந்த நிர்த்தமிடு
கருணை கரக் கடவுளே.

என்று மஹான் தாயுமானவரும் கூறியிருக்கின்றார். இவ்வகைக் கிரியை செய்பவர்களுக்குச் சாமான்களின் அபேட்சை சிறிதும் தேவையில்லையென்பது சில ஆன்றோர்களது அனுபவத்தாலும் நன்குவிளங்கும். ஆதலால் முன்பு நீங்கள் கேட்ட கிரியா அனுஷ்டானங்களைச்செய்வதற்கு அவ்விருதிறப்பட்டமானசபூசை செய்பவர்களுக்கும் யாதொரு தடையுமில்லையென்பதை அறியவேண்டியது. இதற்கோர் திருஷ்டாந்தம் கூறுகிறேன் கேளுங்கள் :—

தொண்டமண்டலத்திலே திருநின்றவூரிலே திரு அவதாரம் செய்த பூசலார்நாயனுரென்பவர் ஒருவரிருந்தார். அவர் சிவனடியார்களுக்குவேண்டியவைகளைச் சம்பாதித்துக் கொடுத்துக் கடவுளிடத்தில் மிக்க அன்புள்ளவராய்ச் சிவாலயம் கட்ட எத்தனித்து, அதற்குவேண்டிய திரவியம் தன்னிடமில்லாததால் மனோபாவனையால் ஆலயம் கட்டுவதே துணிபென்று அவ்வாலயம் கட்டுவதற்கு வேண்டிய சாமான்களையெல்லாம் மனோபாவனையால் சேகரித்துக் கொண்டு, சிற்பர்களை அவ்வாறே திட்டப்படுத்தித்தாம் குறித்த பிரமாணத்துக்கு ஆலயம் கட்டி முடிப்பதற்கு எவ்வளவு காலம்

செல்லுமோ அந்தப்பிரமாணப்படியே நினைவினால் அமைத்துத் தூபியும் நிறுத்திக்கிணறு தடாகம் திருமதில் முதலியவைகளும் ஏற்படுத்திக்கும்பாபிஷேகத்துக்கு நாளும் நியமித்திருந்தனர்.

இப்படியிருக்கையில் காடவர்கோனென்னும் அரசன் காஞ்சிபுரத்தில் ஆலயம் கட்டி முடித்து மூர்த்தி ஸ்தாபனம் முதலியவைகள் செய்யக்குறித்த நாளுக்குமுன்னாள், கடவுள் அவ்வரசன் கனவிலே தோன்றி "திருநின்றவூரில் பூசலென்னும் ஓர் தொண்டன் நெடுநாள் எண்ணி ஆலயம் சமைத்திருக்கிறான். அவ்விடத்துக்கு நாம் எழுந்தருளுவோம். நீ நியமித்திருக்கும் நாளை நீக்கி மற்றொரு நாளில் வைத்துக்கொள்" எனத்திருவாய் மலர்ந்தருள, அரசன் நித்திரை நீங்கி ஆச்சரியப்பட்டு அப்பூசலாரைக்கண்டு தொழ வேண்டுமெனக்கருதித் திருநின்றவூர் சென்று நாயனாரைக்கண்டு தரிசித்து அவருக்கு வந்தனை வழிபாடுகள்செய்து, ஆலயப்பணி நிறைவேற்றிய முறையினை அம்மகான் திருவாக்கினாலே கேட்டு அதிசயித்து அவரை வணங்கித்தன்னிருப்பிடம் போய்ச் சேர்ந்தான். அதன்பின் நாயனார் மனோபாவனையால் கட்டிய ஆலயத்தில் கடவுள் பிரதிஷ்டைசெய்து, நித்திய நைமித்திய பூசைகளும் நடத்தி நெடுநாள்பூசைசெய்துகொண்டிருந்து, இறுதியில் கடவுள் திருவடியை அடைந்தார். இவ்விதம் கிரியையை சரிவர நடத்தினவர்களுக்கு கடவுள் யோகமார்க்கத்தைக்காட்டுவார். ஓர் சமயம் கிரியையை முடித்தவர்களுக்கு சரீரம் நழுவுமானால் சாமீபபதவி கிடைக்குமென ஆன்றோர் கூறியிருக்கின்றனர்.

குணவிசேடம்.

மனமானது சாத்துவிகம், ராசதம், தாமஸமென்னும் முக்குணங்களால் மூன்று பிரிவுகளாக இருக்கின்றது. இம்மூன்றில் ஒன்று பிரதானமாகவெழுந்து நிற்குமானால் மற்றிரண்டு குணமும் ஒடுங்கி நிற்கும். இம்மூன்றில் சாத்துவிகம் பிரதானமாக நிற்கும் போது அடக்கம், அன்பு, ஜீவகாருண்யம் முதலிய சன்மார்க்கமான தெய்வசம்பத்தையே விரும்பும். ராசதம் அதிகரித்திருக்கும்போது பகைவரைவெல்லுதல், தன்னைச்சார்ந்தாரைக்காத்தல், தேகவாசனை, லோகவாசனை, சாஸ்திரவாசனை முதலியவைகளை யுண்டாக்கும். தாமதம் அதிகரித்திருக்கும்போது பொய், கொலை,

கள், காமம், வணக்கமின்மை, சோம்பல், நித்திரை, மயக்கம் முதலியவைகளை உண்டாக்கித்துக்கசாகரத்தில் அமிழ்த்தும். மனசுக்கு ராசதம் தாமதமாகிய இரண்டும் சேர்க்கைக்குணமாகவும், சத்துவம் இயற்கை குணமாகவும் இருக்கின்றன. மகான்கள் சாதுசங்கத்தால், சாஸ்திரவிசாரணையால், அப்பியாச பலத்தால், ராசதம் தாமதம் இரண்டையும் எப்போதுமில்லாமல் மாற்றி சத்துவகுணத்தோடிருக்கிறார்கள். மிக்க அமைதியுள்ள சத்துவ மனமானது உள்ளடங்கியிருக்கும்போது அநேக இஷ்டசித்திகளைக்கொடுத்து, சரியான பரிபக்குவமடைந்தபிறகு அசைவற்ற தீபம்போல் ஜொலித்துப்பிரமத்தில் லயமாகும். இதன் விவரத்தைப்பற்றி விஸ்தாரமாய் உங்கட்குப்பின்னால் தெரிவிக்கின்றேன். இதன் கருத்தை அநுசரித்தே:—

மேற்கேள்.

மனது சத்துவசொரூப மற்றிரண்டும்
வந்து கலந்தன வவற்றை மாற்றினாற்போம்
தனது சன்மார்க்கத்தை விடாதிருந்தபோது
தமோகுணமும் ரசோகுணமுஞ்சமிக்கும் பின்னைக்
கனடரிணுமஞ் சலனம்போம் போனக்காற்
களங்கமற்று நின்ற வாகாசம்போலும்
நினதுளமப்படியா மப்பிரமத்தோன்றாய்
நிருவிகற் பசமாதியிலே நிற்குந்தானே.

என மகான் தாண்டவராய சுவாமிகளும் கைவல்லியநவநீதத்தில் கூறியிருக்கின்றனர்.

இன்னும் இம்மனதின் பாகுபாட்டையும் தொழிலையும் வேறு வழியாலும் சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள். மனதைப்பற்றிப்பொது வாய்ப்பேசுங்கால் மனோவிருத்திக்குத்தக்கபடி நாமங்கள் வெவ்வேறாகக்கூறப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த மனோவிருத்தியை உள்மனம் வெளிமனம் என இரண்டு வகையாகவும் பிரித்துக்கூறுவதுண்டு.

வெளிமனம்.

உள்ளிருக்கும் மனமானது நமது மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் பஞ்சேந்திரியங்களாகிய சன்னல்களின் வழியாகப் புறப்பட்டு வெளியுலகத்தையும் அதில் உள்ள பொருள்களையும்

அறிந்து தொழில் செய்வதால் வெளிமனமென்று பெயர் பெறுகின்றது. மேற்கூறிய சப்த ஸ்பரிச ரூப ரச கந்தமென்னும் ஐம்புலன்களாகிய ஜன்னல்கள் திறந்திருந்தாலும் மனதானது உள்விவகாரங்களிலேயே சென்றிருக்குமானால் வெளியுலகத்திலிருக்கும் மாடமாளிகை கூடகோபுரம் மனிதர் முதலிய எத்தனை விதமான விசித்திரங்கள் அருகிலிருந்தாலும் அவற்றை அறியமாட்டாது. அவ்விதமே மனம் வெளியே சென்று அலைந்துகொண்டிருந்தால் உள் விவகாரங்களை அறியமாட்டாது. உள்ளே இருந்தாலும் வெளியேயிருந்தாலும் ஏககாலத்தில் மனம் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி நிற்குமேதவிர இரண்டு விஷயத்தைப்பற்றி நிற்கமாட்டாது. பஞ்சணையில் நித்திரைசெய்யும் சிறு குழந்தையானது பஞ்சணையில் இருக்கும் வரையில் யாதொரு சுகக்கேடுமில்லை. அதுவே பஞ்சணையைவிட்டு வெளிமுற்றத்தை அடைந்தபோது சகலவித கஷ்டமும் எப்படி உண்டாகிறதோ அதுபோல, உள் மனம் வெளி மனமாகப்புறப்படும் தன்மையினாலேயே அதன் சக்தி குறைந்து சகல துக்கங்களுக்கும் பந்தத்துக்கும் ஏதுவாக ஆகிறது. மனம் எப்போதும் ஏதாவது ஒன்றைப்பற்றி அலையும் தன்மையுள்ளது.

உள் மனம்.

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் பஞ்சேந்திரியங்கள் வழியாகவும் வெளிவந்து செய்யும் வெளிவிவகாரங்கள் நின்றால்தான், உள் மனசு சுயம் பிரகாசமடைய ஆரம்பிக்கும். உள் மனமானது சொர்ப்பனத்தில் அனந்தகோடி காட்சிகளைக்கண்களில்லாமலே கண்டறியும். காதுகளில்லாமலே கேட்டறியும். வாயு வேகத்திலும் மனோவேகம் அதிகமாதலால் தூரதேசங்களுக்கு நொடியிற் சென்று அங்குள்ள வர்த்தமானங்களை அறிந்து திரும்பும் சக்தமுடையது. இந்தியாவில் பிறந்த அறியாக்குழந்தைக்கு இங்கிலீஷ், பிரஞ்சு, கிரீக்கு முதலிய பாஷைகளில் ஒன்றை நாம் கற்பிப்போமானால் தனது தாய்ப்பாஷை பேசத்தெரியாமல் கற்பித்த பாஷையையே பேசுவதையும் நாம் எந்த வகையாகப் போதிக்கிறோமோ அதேமயமாகி நடப்பதையும் அனுபவத்தில் காண்கிறோமல்லவா? ஆகையால் உள்ளடங்கியிருக்கும் மனசுக்கு எந்தக்காரியத்தைப் போதித்தபோதிலும் அந்தவழியிலே நடக்

கும் தன்மை உண்டு. உள் மனது சாக்கிர சொப்பனங்களில் எப்போதும் ஞாபகத்தோடேயிருக்கிறது. இதற்குஒரு திருஷ்டாந்தம் கூறுவாம்:—

நோயாளர் ஸன்னிபாதம் முதலிய கொடிய நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு உறுப்புகள்செயலற்றிருக்கும் காலத்தில் சில மதியீனர்கள் அவர்கள் அருகிலிருந்து, நோயாளி பிரஞ்ஞை தப்பியிருப்பதாக எண்ணி, ஓரிடத்தில் இதேவிதமான வியாதியால் ஒருவன் இறந்து போய்விட்டானென்றும், நேற்றையத்தினம் மற்ளுெரிடத்தில் இதேமாதிரியானவியாதியினுல்தான் கஷ்டமடைந்து மரணமடைய ஏதுவாயிருக்கிறுளென்றும், அப்பா! இந்த வியாதியா இவனுக்கு வந்ததென்றும் நோயாளி திகிலடையும்படியாகக் கூட்டங்கூடிப் பேசுகிறுர்கள். அப்பொழுது ஐம்பொறிகளும் அடைபட்ட நோயாளியின் உள் மனமானது இவர்கள் வார்த்தையைக்கேட்டு நம்பிக்கலங்கி நடுநடுங்கி பிராணசக்தம் குறைந்து மரணத்துக்கு ஏதுவாகியிருக்கிறபடியால் புத்திமான்களும் வைத்தியர்களும் அவ்விதம் பயங்கரமான வார்த்தைகளை நோயாளியின் அருகிலிருந்து பேசக்கூடாதென்று தடுப்பதை நாம் அறிந்திருக்கிறேமல்லவா?

ஆதலால் மனதை தம்வசப்படுத்தி அடக்கியாளும் வல்லமையுடையவருக்கு மனதைப்போன்ற அன்பான வேலைக்காரன் எந்த இடத்திலும் கிடைப்பதரிது. மனதை முன்னிட்டுப்பின்னலையும் மூடனுக்கு மனதைப்போன்ற விரோதியுமில்லை. இதை அனுசரித்தே மனம்போன போக்கெல்லாம் போகவேண்டாமென்ருர் மேலோர்.

மனதின் சுபாவத்தையும் அதன்வேகத்தையும் சக்தத்தையும் செவ்வையாக அறிந்து, தந்திரங்களால் அடக்கியாள்பவருக்கு அநேக காரியங்கள் சித்தியாகும். மனதையடக்கியாள விருப்பமுடையவர்கள் முதலில் ஒரு ஏகாந்த ஸ்தானத்தை நியமித்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்த இடம் பரிசுத்தமான வாயு பரவக் கூடிய பலகணிகள் உள்ளதும் ஊதுபத்தி புஷ்பம் முதலிய வாசனைத்திரவியங்கள் சூழ்ந்து உற்சாகத்தைக்கொடுக்கக்கூடியதுமான ஓர் சுத்தமான அறையாக இருக்கவேண்டும். அவ்வறை

யில் அன்னிய மனிதர்கள் சஞ்சாரமும் ஆகா. அவ்வறையிற் சென்று ஆசனத்தில் அமர்ந்து பலவிதமாக ஓடித்திரியும் மனதை உற்றுநோக்கி, 'எனது அன்பிற்குரிய நண்ப! எங்கு செல்கின்றனை? நான் சொல்வதைக்கவனிப்பாயாக' என முதலில் எச்சரித்து, "நீ அபார சக்தியை அடைந்திருக்கிறாய், எந்தக்காரியத்தையும் முடித்து ஜயம்பெறச்சக்தி உனக்குண்டு ஆகையால் எப்போதும் என் வார்த்தைக்கு அடங்கி நில்லு; அதனால் நீயும் நானும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் திருவருளால் சுகமடையலாம்" என ஆசி கூறி மனதை இன்சொல்லால் மெள்ள மெள்ளத்தன் வசப்படுத்தி, உள்ளடங்கி அமைதி நிலையில் நிறுத்திப்பழகி வர வேண்டும். இவ்விதம் தினம் காலை, மத்தி, சாயந்திரம் அல்லது மனோசாந்தமான காலத்தில் குரு, உபதேசப்படி மனோவசிய மந்திரத்தை அப்பியாசித்துவர வெளிவிஷய வியாபாரத்தில் சுழன்று கொண்டிருந்த மனமானது நாளுக்கு நாள் சாந்தப்பட்டு தன் வார்த்தைக்கு இணங்கி உள்ளடங்கிநிற்கும். இவ்விதம்மனம் சலனமற்றுத்தனக்கு இணங்கிநிற்கும் காலத்தில் நித்திரைக்குப்போகும் போது தான் தனியாக நின்று உள்மனத்தைப்பார்த்து, 'அடுத்த தெருவிலுள்ள நமது ஆப்த கமலவல்லி இப்போது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாள் என்பதைத்தெரிந்துகொண்டு வருவாய்' என்று ஆஞ்ஞாபித்து அவள் வசிக்குமிடம், உருவம் முதலியவைகளை மனதால் சரிவர ஸ்திரமாகக் கவனித்துத்தான் நித்திரைக்குச் சென்றால் அம்மனதானது அவ்விதமே சென்று அவளையும் அவ்விடத்தில் நடக்கும் விவரங்களையும் செவ்வைபாக உணர்ந்துவந்து உடனே சொர்ப்பனத்தில் தனக்குத்தெரிவிக்கும். அதை மறுநாள் உதயத்தில் தன் மனது அறிவித்ததை அடுத்த தெருவிலுள்ள மேற்கூறிய கமலவல்லியை விசாரித்தறிந்தால் உள்மனது சொன்னதைப்போல் அந்தச்சமயத்தில்நடந்ததைக்கூறுவாள். அப்போது உண்மையை அறிந்து ஆச்சரியமும் ஆசையும் மேலிட்டு மேலும் மேலும் அவ்வழியில் முயற்சி எடுக்க ஆரம்பிப்போமல்லவா? இன்னொரு தடவையில் அடுத்த ஊரிலுள்ள ஒரு வீட்டில் நடக்கும் விவரத்தைப்பற்றித்தெரிந்துவர முன்போல் உள்மனதை அனுப்பி வைப்போமானால் அவ்விடத்தில் நடந்தவிவரங்களை பழுதில்லாமல் வந்து கூறும். பிறகு அநேகமாயிரம் மயிலுக்கு அப்பால் நடக்கும்

தூரதேசத்தின் விவரங்களையும் அவ்விதமே அறியலாம். இதை யே மேல் நாட்டார்கள் மானசதந்தி (Telepathy) என்பார்கள்.

இதற்கு உதாரணமாகக்கூறுங்கால் சாதாரணமாகவே யா தொரு அப்பியாசமுமில்லாத ஒருவர் தன் நெருங்கிய பந்து ஒரு வர் தூரதேசத்தில் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு இறந்துபோய்விட்ட தாய் சொப்பனவஸ்தையில் கண்டு, அலறி எழுந்து அதைப்பற்றிப் பலருக்கும் தெரிவித்து மேல்கூறிய பந்துவின் சுதியை விசாரிக் குங்கால் அவர் இறந்து போய்விட்டாரென்று தெரிந்து ஆச்சரியப் பட்டு கனவில்கண்ட காட்சியைப்போல் நடந்துவிட்டதென்று சொல்லுகின்றனர். அநேகர் இவ்விதம் சொல்வதைக்கேட்டிருந் திருக்கிறோமல்லவா? ஆகையால் மனோவசியம் செய்துகொண்ட வர்களின் பெருமையை என்னென்றுரைப்பது. அவர்களுக்கு எந் தக்காரியந்தான் முடிவு பெறுமற்போகும்? மனோசாந்தியே சர்வ லோக வசியமென்பது யாவரும் உணர்ந்த விஷயமே.

இவ்வித அப்பியாச பலத்தால் அனுபவ முதிர்ச்சி ஏற்பட்டு மனஉற்சாகமும் கம்பீரமும் அடைந்து, இன்னொரு வழியில் மனதைச்செலுத்தி ஆனந்தமடையலாம். அஃதாவது தம்தேகத் திலுள்ள உறுப்புகளில் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் நோயை மேல் கண்ட மனதைக்கவனிக்கும்படி ஆசான் உரைத்த விதிப்படி செய் வோமானால் மருந்தில்லாமலே நோயைப்போக்கிக்கொண்டு திருப் தியடையலாம். இவ்வப்பியாச முதிர்ச்சியால் பிறகு பிறர் தேகத் திலுள்ள வியாதியை நிவர்த்திசெய்து மகிழ்ச்சியடையச்செய்ய லாம். இதையே மேல் நாட்டார்கள் மருந்தில்லாமலே சிகிச்சை செய்யும் முறை (Curing without drugs and operation) எனக்கூறுவார்கள்.

மேற்கூறிய அனுபவ முதிர்ச்சியால் தூரதேசத்திலுள்ள தம் நேசர் அல்லது உறவினர் நோயுற்று வருத்தப்படுகிற காலத்தில் இந்த இடத்திலேயே இருந்துகொண்டு அப்படிப்பட்ட தங்கள் இஷ்டர்களுடைய நோயை மனோசக்தியின் வேகத்தால் நிவர்த்தி செய்து சுகமடையச்செய்யலாம். இதையே மேல் நாட்டார்கள் நோயாளி எதிரில் இல்லாமலே சிகிச்சைசெய்யும் முறை (Absent treatment) எனக்கூறுவார்கள்.

ஒரு நிமிஷத்தில் நமது மனதை அநேக காரியங்களில் செலுத்தி அவைகளைச்செய்ய ஆரம்பிக்கிறபடியால் நம்முடைய மனம் பலவகைகளில் சிதருண்டு ஒருகாரியத்தையும் ஒழுங்காகச் செய்துமுடிக்க ஏதுவில்லாமல் போகிறது. ஆனதுபற்றியே ஒவ்வொருவரும் எந்தக்கர்மாவைச்செய்தாலும் அல்லது எந்த வேலைகளை நடத்தினுலும் அந்தந்த வேலைகளில் மனம் அசையாமல் பற்றி நிற்கும்படி பழகிவரவேண்டும். அதே சமயத்தில் மற்றொரு அவசரவேலை நேரிடுமானுல் அந்த வேலையிலுள்ள மனதை இதில் செலுத்திக்கவனிக்கவேண்டும். எந்தத்தொழிலிலும் முழு மனதையும் கலையாமல் வரிசைக்கிரமமாகச் செலுத்தி நடத்திவருவோமானுல் கொஞ்சகாலத்திற்குள் மனதின் சீர்கேடு நிவர்த்தியாகி அந்தந்தத்தொழில்களும் எல்லோராலும் மதிக்கக்கூடிய மேலான தொழில்களாகும். மேல் படிஏறிச்சுகமடைவதற்கு இது ஒரு வழியுமாகும்.

சில மனிதர்களுக்கு வசீகரத்தன்மை அதிகப்பட்டும், சில மனிதர்களுக்கு வசீகரத்தன்மை குறைந்தும் இருப்பது உண்மை. இந்தக்காந்த சக்தி (Magnatic Power) யைக்கொண்டு வியாதிஸ்தரைக்கையால் தடவிக்கொடுத்துச்சொஸ்தம் செய்யலாம். மின்சாரம்போன்ற சக்தி ஒருவருடைய கைவிரல்கள் வழியாய் வெளிப்படுவதால் வியாதிஸ்தருடைய சிரசு முதல் பாதம் வரையில் தேகத்தில் கைபடாமலே ஒரு அங்குலத்துக்குமேல்பட்டு கையினுல் தடவும் பாவனையாகத்தடவிக்கொடுக்க மனிதசரீர வசியசக்தி அவர் கைவிரல் நுனிகளால் வெளிப்பட்டு நோயாளி தேகத்தில் சென்று வியாதியையும் பலவீனத்தையும் ஒழித்துவிடலாம். தடவிக்கொடுத்தவுடன் கையை உதறிவிடவேண்டும். இதை அனிமல் மேக்னிடிசம் (Animal Magnitisum) என மேல் நாட்டார்கள் அறைவார்கள்.

இப்படிப்பட்ட மனோசக்தியினுல் வேறொருவரைத்தூங்காமல் தூங்கும் நிலைமையில் வைத்து அநேக அற்புதச்செயல்களை நடத்திக்காண்பிக்கச்செய்யலாம். இதையே மேல் நாட்டார்கள் இப்னுட்டிசம் (Hypnotisom) என்று பேசுவார்கள்.

மனோசக்தி.

நமது மனோசக்தியை ஆகர்ஷணசக்தி, உச்சாடனசக்தி, ஸ்தம்பனசக்தி என மூன்று பிரிவுகளாகப்பிரிக்கலாம். ஆகர்ஷணசக்தி குரு உபதேசப்படி நமது விருப்பங்களின் வழியாய் இரும்பை இழுக்கும் காந்தத்தைப்போல மற்ற வஸ்துக்களை நம்மிடம் இழுத்தல் ஆகர்ஷணசக்தியென்று சொல்லப்படும். இந்தச் சக்தியின் வழியாகவே மற்றவர்களிடமிருக்கும் சக்தியை இழுத்துக்கொள்ள ஏதுவாயிருக்கிறது. இதன் வழியாகவே எங்கும் நிறைந்திருக்கும் ஜீவசக்தியை நாம் அடைவதுடன் ஆத்மாவுக்குரிய பற்பல ஞானசக்திகளையும் அடைகிறோம். உச்சாடனசக்தி மின்சார சக்தியைப்போல ஊடுருவிப்பாய்ந்து சென்று பற்றும் தன்மையுடையது. இதன் மூலமாகவே நம்மிடமுள்ள பலத்தையும் சக்தியையும் மற்றவர்களின்மேல் உபயோகித்து அவர்களை இரட்சித்துச்சுகமடையச்செய்ய ஏதுவாகும். இந்த அற்புதசக்தியை நமது சரீரத்தில் பலவீனப்பட்டுக்கெடுதலடைந்து இருக்கும் நரம்புகள், மாம்சம் முதலிய தாதுக்களில் செலுத்தி உற்சாகம் அடையும்படி செய்துகொள்ளக் காரணமாகும். ஸ்தம்பனசக்தி மேல்கண்ட ஆகர்ஷணசக்திக்கும் உச்சாடனசக்திக்கும் இடையில் சக்தி ஒன்றிருக்கிறது. நாம் ஆரம்பிக்கும் ஒவ்வொரு மனோ முயற்சிக்கும் வேண்டிய உபகரணங்களை முதலில் தயார்செய்து கொடுக்குமிச்சக்தியே ஸ்தம்பனசக்தி என்று சொல்லப்படும். நாம் அமைதியுடன் இந்தச்சக்தியோடு தங்கியிருந்து பிறகுதான் ஒரு காரியத்தை இன்னதெனத்தீர்மானிக்கிறோம். இந்த சக்தி எல்லோருக்கும் உபயோகமானது. இந்தச்சக்தியில்லாவிடில் ஒருவராலும் ஒரு காரியமும் செய்யமுடியாது. சரீரம் வேலைசெய்து களைத்திருக்கும் பொழுதும் மனம் பலவிதத்துன்பங்களினால் அலுத்திருக்கும்பொழுதும் கொஞ்சநேரம் அமைதி நிலையில் இருப்போமானால் எல்லா வருத்தங்களும் நீங்கிச்சுகமடைவதோடுகூட அறியும் திறமையும் உண்டாகும். இந்தப்பெருமைதங்கிய ஸ்தம்பன சக்தியை மகான்கள் அபிவிருத்தியடையச்செய்து ஆகர்ஷண உச்சாடன சக்திக்குத்திடத்தைக் கொடுத்து அவைகளைக்கொண்டு

அநேக அரியபெரிய காரியங்களைச் செய்து முடிக்கிறார்கள். மேற்கூறிய மூன்று சக்திகளில் ஸ்தம்பன சக்தியினால் மனதை பரமசாந்த நிலையில் நிறுத்தும் சக்தியுடையவர்களையே மஹா புருஷர்கள் என்று சொல்லப்படுவர்.

சாதன சதுஷ்டயம்.

தங்கள் தங்கள் தெய்வந்தான் பெரிதெனப்பேசும் குதர்க்கிகளிடத்தும், மததூஷணை செய்பவர்களிடத்திலும், தெய்வமே ஒன்றுமில்லை கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம் என்று வாதாடுகிற நாஸ்தீகர்களிடத்தும் நமது அரிய காலத்தை வீண் செலவிடாமல் முற்றிலும் நிறுத்தி மேல் யோக ஞானமென்னும் மேற்படி ஏறுவதற்கு ஓர் சற்குருவையடைந்து அவர் கட்டளையின்படி சாஸ்திர விசாரணை, அப்பியாசம் முதலியவைகளை வரிசைக்கிரமமாய்ப் பழகிவரத்தக்க அதிகாரிகளாகவிருக்கவேண்டும். அவ்விதம் தக்க அதிகாரிகளாகவேண்டியதற்கு சாதன சதுஷ்டயமே முக்கியமானது.

கைவல்லியம்.

(1) நித்திய வநித்தியங்க ணிண்ணயந் தெரிவிவேகம்
மத்திய விகபரங்கள் வருபோகங்களினிராசை
சத்திய முரைக்கவேண்டுஞ் சமாதியென்றுறு கூட்டம்
முத்தியை விரும்பு மிச்சை மொழிவர் சாதனமிந்நான்கே.

(2) சாதனமின்றி யொன்றைச் சாதிப்பாருலகிலில்லை
ஆதலாலிந்த நான்குமடைந்தவர்க் கறிவுண்டாகும்
நூதன விவேகியுள்ள நுழையாது நுழையுமாகில்
பூதசன்மங்கள் கோடி புனிதனும் புருடனுமே.

என மஹான் தாண்டவராய சுவாமிகள் கூறியிருக்கிறபடி (1) நித்யாநித்ய வஸ்து விவேகம். (2) இகமுத்திரார்த்தபலபோக விராகம். (3) சமாதிசட்கசம்பத்தி. (4) மும்முட்சுத்வம் என நான்குவகைப்படும். (1) நித்யாநித்ய வஸ்துவிவேகமாவது:—அண்ட பிண்ட சராசரத்திலுள்ள சகல வஸ்துக்களையும் நோக்கி நித்யமாக என்றைக்கும் உள்ளதெது? அனித்தியமாகஅழிந்துபோவதெது? எனக்குருமுகமாய்ச் சுருதியுக்திகளால் விசாரித்தறிந்து அழிந்து போகும் வஸ்துவில் புத்தியை நாட்டாமல் எங்கும் பரிபூரணமாய்ச்

சுயம்புவாயுள்ள ஆத்மாவினிடத்து சத்திய நித்திய புத்தியை வைப்பதேயாம். இச்சாதனம் கைகூடினவர்களுக்கே மேலே கூறப் போகிற மூன்று சாதனங்களும் அடைய ஏதுவாகும். (2) இகமுத்திரார்த்த பலபோக விராகமாவது:—வாந்திசெய்த அன்னம் மலமூத்திராதிகளில் எவ்விதம் ஒருவனுக்கு ஆசை ஏற்படவில்லையோ அதுபோல இகத்திலே வீடு, மாடு, குடும்பம், தனதானியம் முதலான அஷ்ட ஐஸ்வரியத்தினிடத்தும், பரலோகத்தில் இரம்பா அமிர்தாதி போகங்களிடத்தும் இச்சைவைக்காமல் விட்டு, இச்செகத்துக்கு காரணகர்த்தாவாகிய கடவுளிடத்தில் பிரீதியாயிருப்பதேயாம். (3) சமாதிசட்கசம்பத்தியாவது:—சமம், தமம், விடல், சகித்தல், சாமதானம் சிரத்தை என அறுவகைப்படும். மேற்கூறிய இரண்டு சாதனங்களைவிடச்சமாதிசட்கசம்பத்தியே மிக உயர்ந்தது. சமமென்பது மனத்தை பாகிய விஷயத்தில் செல்லவொட்டாமல் திருப்பிச்சிரவணத்தில் நிறுத்துவதாம். தமமென்பது இந்திரியங்களை விஷயங்களில் செல்லவொட்டாமல் நிக்கிரகம் செய்தலாம். மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் பாகிய விஷயங்களில் அலையவிடாமல் அவைகளை அகமுகமாய்த்திருப்பி ஆத்மாவைப் பற்றும்படியாய்ச்செய்யும் சாதனங்களே சமதமமாகும். விடலென்பது விகிதமான கருமங்களில் கருத்திருத்துவாபிமானம், பலாபேக்ஷை இவைகளில்லாமல் சகலபாபகர்மங்களையும் விட்டுப் புண்ணிய கருமங்களை ஈஸ்வரார்ப்பணம் செய்தலேயாம். சகித்தலாவது விடல் என்னும் சாதனம் கைகூடினவர்களுக்கே இது சுலபமாகச் சித்திக்கும். பிராரப்த கர்மவிசேஷத்தால் எந்தவேளைக்கு எதுவருமோ அதை அனுபவித்துத்தீரவேண்டுமெனக்கருதி, தான் சகலமும் இழந்ததைப்பற்றி வாட்டமும், சகலமும் அடைந்ததைப் பற்றி மகிழ்ச்சியும் இல்லாமல் சமபுத்தியுடனிருப்பதாம். சிரத்தையாவது வேதவாக்கியத்தில் ஸ்திரமான நம்பிக்கையும் ஆசாரியரிடத்து விசுவாசத்தையும் வைப்பதாம். சிரத்தை இல்லாமல் ஒரு காரியமும் நிறைவேறமாட்டாது. சமாதானமாவது வேதாந்த சிரவணார்த்தத்தையே சிந்திக்கும்படிசெய்து விஷயங்களில் செல்லவொட்டாமல் திரும்பி மனத்தை ஏகாக்கிரசித்தமாய் நிறுத்துவதாம். மும்முட்சுத்துவமாவது சம்சாரமென்னும் தாபாக்கினியால் தபிக்கப்பட்ட புருஷன் மோட்சத்தை அடையவேணுமென்கிற

அதிதீவிரமனதுடனே சம்சாரபந்தத்தைப்போக்குகின்ற சற்குரு எவ்விடமிருக்கிறரோ இதற்கு என்ன சாதனம் வேண்டுமோ எனத்தாபம் கொண்டுதேடுகிற சித்தவிருத்தியேயாம். இந்நான்கு சாதனங்களும் எவர்களிடத்தில் இருக்கின்றனவோ அவர்களே ஞானோபதேசம் பெற்றுக்கொள்ள அருகர்களாவார்.

அமிர்தவசனி:—"அம்மா குணபூஷனியே! உன்னல் உபதேசிக்கப்பட்டவைகளைக்கேட்டு மிகவும் மகிழ்வடைந்தோம். மேல் யோகமார்க்கத்தைக்கேட்க மிக ஆவலுடையவர்களாயிருக்கிறோம். தயைசெய்யவேண்டும்" என கேட்கக்குணபூஷணி சொல்லத் தொடங்கினள்.

யோகம்.

யோகமென்றல் சமாதியென்றும் அல்லது சேர்த்தல் என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். அஃதாவது ஜீவாத்மா பரமாத்மாவுடன் ஒன்றுபடுதலாம். சித்தவிருதிகளை நிரோதம் செய்து ஜீவாத்மாவைப்பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியமடையச்செய்வதற்கு மந்திரயோகம் இராஜயோகம் இலயயோகம் அடயோகம் முதலான அநேகவித யோகங்களிருக்கின்றன. அவைகளில் உங்கட்கு இப்போது மந்திரயோகத்தின் பெருமையைக்கூறிப்பிறகு இராஜயோகத்தைச்சொல்லுகிறேன் கேளுங்கள்.

மந்திரயோகம்.

பரமாத்மாவானது ஓங்காரத்தின் உட்பொருளாயிருந்து சகல காரணகாரியங்களுக்கும் ஆதார பீடமாயிருக்கின்றது. மந்திரங்களுக்கெல்லாம் உயிராய் நிற்பது ஓங்காரமாம். இம்மகாமகத்துவம் பொருந்திய ஓங்காரமென்னும் பிரணவ அட்சரமானது பார்வைக்கும் கேள்விக்கும் ஒன்றுகவிருந்தபோதிலும் அதில் அகார உகார மகாரமென்னும் மூன்று எழுத்துக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. எழுத்துக்களில் இயற்கையாகவே யாதொரு உதவியுமின்றி உச்சரிக்கப்படும் எழுத்துக்களுக்கு உயிர் எழுத்துக்களென்றும், உயிர் எழுத்துக்களின் உதவியால் உச்சரிக்கப்படும் எழுத்துக்களுக்கு உயிர்மெய் எழுத்துக்களென்றும் சொல்லப்படும். இந்த அகார உகாரமென்னும் உயிர் எழுத்துக்களுடன்

உயிர்மெய் எழுத்தாகிய "ம்" சேர்க்க "அ-உ-ம்" அதாவது ஓம் என்ற பிரணவமாயிற்று. குழந்தை பிறந்தவுடனே "உங்கா, உங்கா" என அழுகிற சப்தத்தை கேட்கிறோமல்லமா? பேசத் தெரியாத முலையுண்ணும் குழந்தைகள் இயற்கையாக உச்சரிக்கும் எழுத்துக்கள் "அ-உ-உங்" என்பவைகளே பலவிதமாக ஏற்படும் சப்தங்களைக் கவனிப்போமானால் அதுவும் ஓங்காரத்தையே குறிப்பிடுகின்றது.

பட்டினத்தடிகள்.

சொல்லால் வருங்குற்றம் சிந்தனையால் வருந்தோடஞ் செய்த
பொல்லாத தீவினைப்பார்வையிற் பாவங்கள் புண்ணியநூ
லல்லாத கேள்வியைக் கேட்டிடுந் தீங்குகள்யாவுமற்
றெல்லாப்பிழையும் பொறுத்தருள்வாய் கச்சி யேகம்பனே.

என மகான் பட்டினத்தடிகள் கூறியிருக்கின்றபடி ஒரு சொல்லின்உச்சரிப்பால் பிராணவாயு அதிகமாக வெளிப்பட்டு மனதைச் சஞ்சலமடையச்செய்து சரீரத்துக்குப்பலகீனத்தை உண்டாக்குகின்றது. மற்றொரு சொல்லின் உச்சரிப்பால் நமது பிராணவாயு உள்ளுக்கிழுக்கப்பட்டு கும்பகமாகி தேகத்துக்கு வலுவைக் கொடுத்து நம்மை இரட்சிக்கின்றது. இவ்விதம் நாம் உச்சரிக்கும் பல சொற்களின் பேதங்களை அநுபவசாலிகள் செவ்வையாக உணர்ந்து சாந்தமும், அமைதியும், சுகவாழ்வையும் கொடுக்கக் கூடிய சொற்களையே உபயோகப்படுத்திச்சுகஜீவிகளாய் வாழ்கிறார்கள். ஓங்காரமென்னும் பிரணவத்தை ஜீவாத்மாக்கள் சலனமற்ற பக்தியால் உச்சரித்து சகலவித பாபகர்மங்களும் நீங்கிப் பரமானந்தத்தை அடைகிறார்கள். அதை அநுசரித்தே "எல்லா வேதங்களிலும் நானே ஓங்காரமாக இருக்கிறேன்" என பகவத் கீதையில் கிருஷ்ணபகவான் கூறியிருக்கின்றனர். ஆனதுபற்றியே பரமாத்மாவை "ஓம்தத்ஸத்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

திருமூலர்.

(1) ஓங்காரத்துள்ளே யுதித்த வைம்பூதங்கள்
ஓங்காரத்துள்ளே யுதித்த சராசரம்
ஓங்காரா தீத்துயிர் மூன்று முற்றன
ஓங்காரஞ்சீவ பரசிவரூபமே.

பட்டினத்தடிகள்.

(2) ஓங்காரமாய் நின்றவத்துவிலேயொரு வித்து வந்து
பாங்கா முளைத்த பயனறிந்தாற் பதினாலுலகும்
நீங்காமனீங்கி நிறையா நிறைந்து நிறையுருவாய்
ஆங்காரமானவர்க் கெட்டாக்கனி வந்தமர்ந்திடுமே.

பஞ்சாட்சரமானது "சிவயநம" வென்னும் ஐந்து அட்சரங்களையுடையது. இதுபோலவே சடாட்சரம் அஷ்டாட்சரம் முதலிய அநேகவித மந்திரங்களுண்டு. இம்மந்திரங்களின் முதலில் ஓம் என்னும் பிரணவத்தை வைத்து உச்சரிப்பது வழக்கம். இம்மந்திரங்களை விரிக்கில் பெருகுமாதலால் சுருக்கிச்சொல்லுமிடத்தில் இம்மந்திரங்களை குரு உபதேசப்படி வரிசைக்கிரமமாக ஸ்திர புத்தியோடு ஜெபம் தியானம் செய்துவருவார்களானால் தம்பனம், மோகனம், வசியம், மாரணம், உட்சாடணம், ஆகர்ஷணம், வித்வேஷணம், பேதனம் என்னும் அஷ்டவித கருமங்களால் உண்டாகும் சித்திகளை அடைந்து உலகத்துக்கு வேண்டிய நன்மையான காரியங்களைச்செய்து பரோபகாரிகளாவார்கள். பிரணவம் ஆதியாகச் சொல்லப்பட்ட விசேட மந்திரங்களின் அனுசந்தானத்தால் மனம் பிரமத்தில் லயமாகும்.

ஜீவோற்பத்தி சிந்தாமணி.

(1) நமசிவாயமென்றுரைத்த மந்திரம்
நவ்வொடு மவ்வும் போய் மாய்கைவலமதாய்
யவ்வான ஜீவன் வவ்வுறச் சேர்ந்திடில்
சிவமினிலொன்ருய்ச் சிவமெனலாமே.

சிவவாக்கியர்.

(2) நவ்விரண்டு காலதாய் நவின்ற மவ்வயிறதாய்ச்
சிவ்விரண்டு தோளதாய்ச்சிறந்த வவ்வுவாயதா
யவ்விரண்டு கண்ணதாயமைந்து நின்ற காரணஞ்
செவ்வியொத்து நின்றதே சிவாயமைந்தெழுத்துமே.

(3) சிவாயமென்னுமச்சரஞ் சிவனிருக்குமட்சர
முபாயமென்று நம்புவோர்க்குண்மையானவட்சரங்
கபாடமிட்ட வாசலைக்கடந்து போகும் வாயுவை
யுபாயமிட்டழைக்குமே சிவாயமைந்தெழுத்துமே.

ஔவையார்.

(4) சிவாய நமவென்று சிந்தித்திருப்போர்க்
கபாயமொரு நாளுமில்லை—யுபாய
மிதுவே மதியாகு மல்லாத வெல்லாம்
விதியே மதியாய் விடும்.

பட்டினத்தடிகள்.

(5) தவியாதிருநெஞ்சமே தில்லைமேவிய சங்கரனை
புவியார்ந்திருக்கின்ற ஞானகரனைப் புராந்தகனை
அவியாவிளக்கைப் பொன்னம்பலத்தாடியை யைந்தெழுத்தால்
செவியாமனீ செவித்தாற் பிறவாமுத்தி சித்திக்குமே.

திருமூலர்.

(6) சிவசிவவென்கிலர் தீவினையாளர்
சிவசிவவென்றிடத் தீவினைமாளும்
சிவசிவவென்றிட தேவருமாவர்
சிவசிவவென்னச் சிவகதிதானே.

(7) நாயோட்டு மந்திரம் நான்மறைவேதம்
நாயோட்டு மந்திரம் நாதனிருப்பிடம்
நாயோட்டு மந்திரம் நாதாந்தசோதி
நாயோட்டு மந்திரம் நாமறியோமே.

முருகர் அந்தாதி.

(8) மந்திரமாறு மனக்குடியா வைத்து வாழ்பவர்கள்
சிந்தையிற்றுன்பமில்லையே முருகா—சனனங்கடொறும்
வந்தமராடிய மாலில்லையே மனவாசிதனைச்
சந்ததஞ்சாரி நடாத்தவென்றாலுந் தடையில்லையே.

(9) நன்மையும் செல்வமுநாளுநல்குமே
தின்மையும் பாவமும் சிதைந்துதேயுமே
ஜன்மமும் மரணமுமின்றித்தீருமே
இன்மையே ராமவென்றிரண்டு எழுத்தினல்.

திருமங்கையாழ்வார்.

வாடினேன் வாடி வருந்தினேன் மனத்தால் பெருந்துயரிடும்பையில்
கூடினேன் கூடி யிளையவர்தம்மோ டவர்தரும் கலவியே கருதி [பிறந்து
ஓடினேனோடி யுய்வதோர் பொருளாலுணர்வெனும் பெரும்பதந்
தெரிந்து
நாடினேன் நாடி நான் கண்டுகொண்டேன் நாராயணவென்னும் நாமம்

இராஜயோகம்.

நாம் அசைவற்ற பரிபூரண பிரமத்தினிடத்திலிருந்து பிரிந்து வந்திருக்கிறோம். அநேகருக்குப் பிரமத்தினிடத்தில் போய்ச்சேர வேண்டுமென்கிற விருப்பமில்லாமல் போகவில்லை. நம்முடைய சரீரம், உச்சுவாசம், நிச்சுவாசம், பிராணன், மனம் முதலியவைகள் அசைந்து கொண்டிருக்கின்றன. அவைகளை அசையாமல் நிறுத்தி அசைவற்ற இடத்துக்குப் போய்ச் சேருவதற்குப் பலவித வாயில்களில் தடையிருக்கின்றன. ஆசாரியன் உத்தரவுப்படி அவ்வாயில்களைத் தந்திர யுக்தியால் கடந்துபோய்ப் பிரம சைதன்னியத்தில் லயமாவதே இராஜயோகத்தின் முடிவாம். மோட்சமடைவதற்கு இராஜயோகமே மிகச்சிறந்தது. இராஜயோகத்தை அப்பியசிக்கிறவர்களுக்கு ஜாதி மதம் அவசியமில்லை. ஆண் பெண் யாவர்களும் அப்பியசிக்கலாம். அப்பியாசி திடசரீரியாய் இருக்கவேண்டும். ஒரு சமயம் கொஞ்சம் பலவீனராயிருந்தாலும் மனோவல்லமையால் மாற்றிக் கொள்ளலாம். தீர்க்க வைராக்கியத்தால் யோகத்தை நடத்திவரவேண்டும். சிலர் கொஞ்சகாலம் கூடச் சரிவரப்பழகாமல் யோகத்தின் மேல் குறை கூறி அப்பியாசத்தை விட்டுவிடுகிறார்கள். இந்தக் காலத்தில் யோகத்தை உபதேசிக்கத் தக்க சரியான ஆசான் இல்லையெனவும் சொல்லுகிறார்கள். அது சரியன்று. ஸ்திர புத்தியோடு ஆசான் கிடைக்கவேண்டுமென நினைப்பார்களானால் எல்லாம் வல்ல இறைவனருளால் மலை, குகை முதலிய இடங்களில் மறைந்திருக்கும் மகாயோக ஞானிகள் வந்து அவரவர்கள் எண்ணத்தின் பரிபக்குவத்துக்குத் தக்கபடி போதித்துக் கடைத்தேறச் செய்வார். இந்த யோகமானது மனிதனுக்கு உண்டாயிருக்கும் துன்பத்தை நீக்கி மனசுக்குச் சுகத்தைக் கொடுக்கும். உலகத்திலுள்ள சர்வ சக்தியும் அப்பியாசியிடம் அடங்குவதுதான் யோகத்தின் முடிவு. யோகாப்பியாசம் செய்பவர்கள் மனத்தைப் பரிசுத்தமாக்கும் சத்துவகுண ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டும். யோகாப்பியாசத்தை விரும்புவோன் அதிகமாக ஆகாரத்தைப் புசிக்கவும் கூடாது. உபவாசமாகவும் இருக்கக் கூடாது. அதிக நித்திரையும் உதவாது. நித்திரையில்லாதிருத்தலும் குற்றம். அதிகமான தேகப்பிரயாசையும் கூடாது.

வேலை செய்யாமலே சோம்பேறியாகவும் இருக்கலாகாது. ஆகையால் இவ்விஷயங்களில் யோகாப்பியாசி நடுநிலையாக இருந்து பழகி வரவேண்டும். இராஜயோகமானது இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தியானம், தாரணை, சமாதி எனஎட்டு அங்கங்களையுடையது.

திருமந்திரம்.

இயம நியமமே யெண்ணிலாவாதன
நயமுறு பிராணாயாமம் ப்ரத்தியாகாரஞ்
சயமிகு தாரணை தியாநஞ் சமாதி
யயமுறு மட்டாங்கமாவது மாமே.

இயமம்.

அஹிம்சை, சத்தியம், அஸ்தேயம், பிரமசரியம், க்ஷமை, திருதி, தயை, ஆர்ஜவம், மிதாகாரம், சௌசம் ஆகிய பத்தும் இயமமென்று சொல்லப்படும். 1. அஹிம்சை (கொல்லாமை)—சர்வப் பிராணிகளையும் உயிர்வதை செய்யாதிருத்தலாம். 2. சத்தியம்—கண்டவை, கேட்டவை, செய்தவை, அனுபவித்தவை, இவைகளை உள்ளபடியே உரைத்தலாம். 3. அஸ்தேயம் (திருடாமை)—அன்னியர்களின் எப்பொருள்களையும் அபகரிக்காதிருத்தலாம். 4. பிரமசரியம்—சுக்கிலம் கெடாதிருக்க ஸ்திரீ சம்போகம் செய்யாதிருத்தலாம். 5. க்ஷமை—தனக்கு எவ்விதத் துன்பம் வந்த காலத்திலும் மனம் கலங்காதிருத்தலாம். 6. திருதி—சாது சங்கப்பழக்கத்தாலும் வேதாந்த விசாரத்தாலும் உண்மையான திட அப்பியாசத்தாலும் உண்டாகும் பலனால் சம்சார பந்தம் நிவிர்த்தியாகித் தைரியமடைதலாம். 7. தயை—சகல உயிர்களையும் தன்னுயிர போலப் பாவித்தலாம். 8. ஆர்ஜவம்—வேண்டினவர்களையும் வேண்டாதவர்களையும் களங்கமற்றுச் சமமாகப் பாவித்தலாம். 9 மிதாகாரம்—அரை வயிறு சத்துவகுண ஆகாரமும் கால் வயிறு ஜலமுமாகக் கால் வயிறு வாயு உலாவுதற்கு இடமிருக்கும்படி ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுதலாம். 10. சௌசம்—உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுதலாம். இவ்விதத் தருமங்களை மேல்கொண்டு நடப்பதால் யோகிக்கு மனத்திருப்தியுண்டாகி

மனது சிறிது விஸ்ராந்தியடையும். மேற்கூறிய இயமம் கைகூடி-னவர்களுக்கே நியமம் சுலபமாய்ச் செய்து முடிக்கலாம்.

திருமந்திரம்.

கொல்லான் பொய்கூறுன் களவிலானெண்குண
னல்லானடக்க முடையானடுச்செய்ய
வல்லான் பகுத்துண்பான் மாசிலான் கட்காம
மில்லானிய மத்திடையினின்றுனே.

நியமம்.

தவம், சந்தோஷம், ஆஸ்திக்யம், தானம், ஈசுவரபூசை, சித்தாந்த சிரவணம், இலஜ்ஜை, மதி, ஜபம், விரதம் எனப் பத்து வகைப்படும். 1. தவம்—கிருச்சிரம் சாந்திராயண முதலியவைகளை அனுஷ்டித்தலாம். 2. சந்தோஷம்—தேக போஷணைக்குக் கிடைத்த மட்டில் திருப்தியடைதலாம். 3. ஆஸ்திகயம்—வேதாந்தமே உண்மையென நம்பி அதற்குரிய சுருதிகளைக் கைக்கொள்ளுதலாம். 4. தானம்—நியாயமாகச் சம்பாதித்த பொருளை ஏழை பரதேசிகளுக்கு அன்போடு அன்னதானம் முதலியவைகளில் செலவு செய்தலாம். 5.ஈசுவரபூசை—மெய்சிலிர்த்து, விதிர்விதிர்ப்பெய்தி, நெக்குநெக்குருகி,உரைதடுமாறி, என்புருகி,ஆனந்த பாஷ்பம் சொரிந்து இவ்வகையான உருக்கத்தோடு தன்தன் இஷ்ட தெய்வத்தைப் பூசித்து ஆனந்த பரவசமடைதலாம். 6. சித்தாந்த சிரவணம்—சச்சிதானந்த சொரூபன், நித்தியன், முக்தன், ஒப்பிலாதவன், அந்தராத்மா, பரிபூரணன், என்று உணர்த்தும் வேத சித்தாந்தத்தையே அறிதலாம். 7. இலஜ்ஜை—வைதிக லௌகிக மார்க்கங்களுக்கு விருத்தமாகிய கருமங்களை அனுஷ்டிப்பதற்கு நாணமடைதலாம். 8. மதி—வைதிக கருமங்களில் உண்டாகும் சிரத்தையே மதியெனப்படும். 9. ஜபம்—வேதத்தில் சொல்லியபடி மந்திரங்களை அப்பியாசித்தலாம். 10. விரதம்—வேதத்தில் கூறியிருக்கிறபடி விதிவிலக்குகளை அறிந்து அவற்றின்படி நடத்தலாம். மேற்கூறிய நியம அப்பியாசத்தால் மனம் துர்வியாபாரங்களையொழித்து மேன்மேலும் பரிசுத்தமாகிச் சாந்தப்பட்டு ஒரு வழியில் நிற்பதற்கு ஏதுவாகும்.

திருமந்திரம்.

தபஞ்சபஞ் சந்தோட மாத்திகந்தானஞ்
சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி
மகஞ் சிவபூசை யொண்மதி சொல்லீரைந்து
நிவம்பல செய்யினியமத்தனுமே.

ஆசனம்.

திடமாயும் அதிக நேரமிருந்தும் அப்பியாசம் செய்வதற்குச் சாதனமாகச் சுவத்திகம், கோமுகம், வீரம், கூர்மம், பதுமம், குக்குடம், உத்தானம், மத்ஸ்யம், பச்சிமதானம், மயூரம், சவம், சிம்மம், பத்தாம், சித்தம் முதலிய அநேக ஆசனங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளில் யாருக்கு எந்த ஆசனம் சுலபமாயிருக்கிறதோ அதையே கைக்கொள்ளலாம். இராஜயோகிக்குச் சித்தாசனம் பத்மாசனம் இரண்டும் மிகச்சிறந்தவை. சித்தாசனமாவது—இடது குதிகாலை உள்ளடக்கி வலது குதி காலை எதிரில் வைத்துப் புருவ மத்தியில் நாட்டம் வைத்திருப்பதாம். பத்மாசனமாவது—இடப்பாகத்தை வலத்துடையின் மேலும் வலப்பாகத்தை இடத்துடையின் மேலும் வைத்து உட்கார்ந்து வலக்கையால் வலப் பெருவிரலையும் இடக்கையால் இடப்பெருவிரலையும் முதுகின்பேரில் கைமாற்றிப் பிடித்துக்கொண்டு மோவாய்க்கட்டையை மார்பின்மேல் ஊன்றி நாசி நுனியில் நாட்டம் வைத்திருப்பதாம்.

திருமந்திரம்.

பத்திரங் கோமுகம் பங்கயங் கேசரி
சொத்திரம் வீரஞ்சுகாதன மோரேழு
முத்தம மாமுதுவாசன மெட்டெட்டுப்
பத்தொடுநூறு பலவாசனமே.

பிராணாயாமம்.

உடற்பகைகளையும், உயிர்ப் பகைகளையும், உட்பகைகளையும், வினைகளை ஊட்டுவிக்கும் மும்மலங்களையும் முற்றிலும் நீக்கிப் பரிசுத்தமாக்கிப் பரிபூரணசைதன்னியத்தைஅடைவதற்கு இந்தப்பிராணாயாமமே மிகச்சிறந்தது. யோகியானவன் தனக்குச் சமீபத்தி

ுள்ள வஸ்துக்களை அடக்க முயற்சி எடுக்கவேண்டும். ஒருவனுக்குச் சமீபத்திலிருப்பது அவனுடைய சரீரமே. இன்னும் சமீபத்திலிருப்பது அவனுடைய மனமே. இந்தச் சரீரத்தையும் மனமுதலியவைகளையும் ஆட்டி அசைப்பிக்கும் பிராணனே மிகச் சமீபத்தில் உள்ளது. தனக்கு மிக அருகிலுள்ள அநேக சக்திகளையுமுடைய பிராணனை அடக்கியாளுவதே பிராணாயாமமெனப்படும். பிராணாயாமமென்றால் சுவாசத்தை உண்டாக்கும் ஆதிசக்தியாகிய சூட்சுமமாயுள்ள பிராணனை அடக்கியாளுவதாம். ஒரு மனிதன் வசிப்பதற்கு உறுதியானதும் சுத்தமானதும் ஆரோக்கிய சுகத்தைத் தரத்தக்கதுமான அழகிய வீடு எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல ஜீவன் வசிப்பதற்குத் திடசரீரமே முக்கியமானது. வீடு பழுதாயிருக்குமானால் எவ்விதம் நாம் வசிக்க முடியாதோ அவ்விதமே சத்துவம் குறைந்த சரீரத்தில் ஜீவன் தங்கியிருப்பது அசாத்தியம். ஆகையால் சப்ததாதுக்களால் அமைந்த இச்சரீரமானது சிலருக்குத் திடமாகவும் சிலருக்கு மலினமாகவுமிருக்கிறது. இப்பேர்ப்பட்ட சரீரத்தை எவ்வித நோயும் அணுகாமல் தோல், இரத்தம், தசை, மச்சை, நரம்பு, எலும்பு, மூளை, சுக்கிலம், சுவாசகோசம், இருதயம் முதலியவைகள் வலிமையடைந்து நீண்டகாலம் நிலைத்திருப்பதற்கு அநேகவித வழிகள் உண்டு. அவ்விதம் திடமடைவதற்குக் கல்பமும் பிராணாயாமமும் மிகச்சிறந்தவை. **கல்பம்**—கல்பத்தின் பெருமையைப்பற்றித் திருமூலர் போகர் முதலிய அநேக சித்புருஷர்கள் தம்தம் சுருதிகளில் கூறியிருக்கின்றனர். ஆகையால் கடுக்காய், கரிசாலை, மிளகு, கரந்தை, சிவன்வேம்பு, விஷ்ணு கிராந்தம், சீந்தில், இன்னும் பரமரகசியமான காயகற்பாதிகளை அனுபூதி மகான்களாகிய ஆசாரியர் அனுக்கிரகப்படி வரிசைக் கிரமமாய் உபயோகித்துச் சரீரத்தின் பலவிதக்கெடுதல்களை மாற்றி நீண்டகாலம் நோயற்றுத் தன் வசப்பட்ட சரீரத்தோடு நிலைத்திருக்கும்படி காயசித்தி செய்து கொள்ளவேண்டும். இதன் கருத்தை அனுசரித்தே:—

சிவவாக்கியர்.

1. ஓடமுள்ள போதெலாமோடியே யுலாவலாம்
ஓடமுள்ள போதெலாமுறுதி பண்ணிக்கொள்ளலாம்
ஓடமுமுடைந்துபோ மொப்பிலாத வெளியிலே
யாளுமில்லை கோலுமில்லை யாருமில்லையானதே.

திருமூலர்.

2. ஐஞ்சு யுகத்திலழியாமற் காயந்தான்
மிஞ்சியே கற்பம் விளம்பினேம் நூற்றெட்டுத்
தஞ்சமுறவே தான்தின்ன வல்லோர்க்குப்
பஞ்ச நறை போய்ப் பதிந்தோங்கி வாழ்வரே.

போகர்.

3. தானான காயசித்தி சொல்லக்கேளு சனகாதி
நால்வரது பதத்தைப் போற்றிப்
பானான பாட்டர் திருமூலநாயர் பதமென்றன்
சிரசில்வைத்துப் பரிந்துபோற்றிக்
கானான காலாங்கியையர் பதம் போற்றிக்
கற்பத்தின் வகையெல்லாங் கருதித்தின்று
தேனான சித்திபெற்றபடியே சொன்னேன்
சிதைவில்லாக் கற்பமுண்டு யோகம்பாரே.

வழலைவாங்க.

4. தானான காலையிலே வழலைவாங்கச் சாதகமாய்க்
கரிசாலைச் சாற்றினோடே
ஆனான வாவின்னெய் சமன்கலந்தே யங்குட்ட
விரல்தனிலே தோய்த்துக்கொண்டே
ஊனான வுண்ணாக்கின் மேலேசுற்ற வோங்கியதோர்
சிரசினின்று கபந்தான்வீழும்
கானென்ற சங்கிலிபோல் கபந்தான் வீழ்ந்தால்
காயசித்தி யோகசித்தி கடிதிலாமே

மலங்கழல.

5. கடிசான குஞ்சனத்தில் கருவைக்கேளு கையான
தர்ச்சனையாம் விரல்தன்னுள்ளே
எடிசான வேரண்டத்தெண்ணெய்தோய்த்தே
யிடசாரி வலசாரி திருப்புநூறு
படிசான பழமலங்கள் கழன்றுபோகு
பறவைபோல் காலையுண்ணிப் பண்பாய்வாங்கு
நெடிசான வாமமெல்லாங்கழன்று போகில்
நிசயோகசித்தியோடு காயசித்தே.

என மகான்கள் கூறியிருக்கின்றனர்.

நாடிதாரணை—பீர்க்கம் கூடுபோல எழுபத்தீராயிரம் நரம்பு
கள் நமது சரீரத்தில் எங்கும் பாவிக்காக்கப்பட்டு வருகின்றன

மேற்கூறிய 72000 நரம்புகளில் சில நரம்புகள் சரீரத்துக்கு இயக்கம் உணர்ச்சி இவைகளைத் தரத்தக்கனவாகவும், பல நரம்புகள் இரத்த ஓட்டத்துக்கு ஆதாரமாகவும், சில நரம்புகள் ஓசை ஒளி பரிசம் சுவை வாசனை முதலியவைகளைக் காண்பிக்கக்கூடியனவாகவும் இருக்கின்றன. இதன் கருத்தை அனுசரித்தே :—

அகஸ்தியர்.

சொல்லியவுந்தி தன்னிற் சுழித்ததோ ரெழுத்தைப்பற்றி
எல்லையிலெழுந்த நாடி யெழுபத்தீராயிரத்தில்
வல்லவர் புகலுநாடி பத்ததிலேழுநீக்கி
நல்லதோர் நாடிமூன்று நயந்து நீயறிந்துபாரே.

எனக்கூறியிருக்கின்றனர். அவற்றுள் இடைகலை, பிங்கலை, சுழிமுனை, காந்தாரி, அத்தி, சிங்குவை, அலம்புடை, புருடன், குகு, சங்கினி எனப் பத்துநாடிகள் சிறந்தவை. இப்பத்து நாடிகளில் இடைகலை பிங்கலை சுழிமுனை என்னும் மூன்று நாடிகள் மிகச் சிறந்தவை. இதன் கருத்தை அனுசரித்தே :—

யூகிமுனிவர்.

சிறந்த விடைபிங்கலையுஞ் சுழிமுனையினோடு
சிறப்பான காந்தாரி அத்தி சிங்குவையும்
பிறந்த அலன்புருடனொடு குகுதன்றானும்
பேரான சங்கினியும் வைரவன்றான்
திறந்த விவைபத்துந்தான் தசைநாடியாகும்
திரிமூன்று நாடி தனிலொடுங்கும்பாரு

எனக் கூறியிருக்கின்றனர். வலக்கால் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோல் மாறலாக இடநாசியில் பற்றிநிற்கும் நாடிக்கு இடைகலையென்றும், இடக்கால் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோல் மாறலாக வலநாசியைப் பற்றிநிற்கும் நாடிக்குப் பிங்கலையென்றும் எல்லா நாடிகளுக்கும் ஆதாரமாய் நடுநாடியாய் மூலாதாரத்திலிருந்து முள்ளந்தண்டின் துவாரத்தின் வழியாய்ச் சென்று பிரமரந்திரத்தில் ஊடுருவிநிற்கும் நாடிக்குச் சுழிமுனை நாடி என்றும் பிரம நாடி என்றும் பிரமதண்டு என்றும் பெயர்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தச் சுழிமுனை நாடியின் வழியாகவே பிராணதார

ணை செய்து தேகத்தை நிலைநிறுத்தவும் மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்திப் பரமாத்மாவில் லயம்பெறச் செய்யவும் ஆதாரமாயிருக்கின்றது. இதன் கருத்தை அனுசரித்தே:—

ஔவைகுறள்.

உந்திமுதலாகி யோங்காரத்துட்பொருளாய்
நின்றது நாடி நிலை.

எனக்கூறியிருக்கின்றனர். மேல்கூறிய மூன்று நாடிகளும் வாத பித்த சிலேத்மமென்றும், பிரம்மா விஷ்ணு ருத்திரனென்றும், சோமசூரிய அக்கினியென்றும் கூறப்படும். **1.** வாதபித்தசிலேத்மம்—வாதபித்தகபங்களின் நிலைமையைக் காண்பிப்பதால் வாத பித்த சிலேத்ம நாடியெனக் கூறப்படும். **2.** பிரம்மா விஷ்ணு ருத்திரன்—சரீரத்தை வாயுவால் வளர்ச்சிசெய்யும் தன்மையால் பிரம்மாவென்றும், பித்தத்தால் இரட்சிக்கும் தன்மையால் விஷ்ணுவென்றும், கபத்தால் அழிக்கும் தன்மையால் ருத்திரனென்றும் சொல்லப்படும். **3.** சோமசூரியஅக்கினி—இடக் கண்ணில் இடைகலையின் அம்சமிருப்பதால் சோமனென்றும், வலக்கண்ணில் பிங்கலையின் அம்சமிருப்பதால் சூரியனென்றும், இதற்கு நடுவில் சுழிமுனையின் அம்சமிருப்பதால் அக்கினியென்றும் கூறப்படும். இவைகளை அப்பியாசப்பழக்கத்தால் அறியலாம். இதன் கருத்தை அனுசரித்தே:—

திருமூலர்.

தாதுமுறையே தனியிடை வாதமாம்
போதுறுபிங்கலை புகன்றது பித்தமா
மாதுசுழிமுனை வழங்கிடு மையமாம்
ஓதுமுறை பார்த்துணர்ந்தவர் சித்தரே.

எனக்கூறியிருக்கின்றனர். இடநாசியின் வழியாய் வருகிற சுவாசத்துக்கு இடைகலையென்றும் வலநாசியின் வழியாய்வருகிற சுவாசத்துக்குப் பிங்கலையென்றும், இடைகலை பிங்கலை இரண்டுக்கும் மத்தியில் ஓடிவருகிற சுவாசத்துக்கு சுழிமுனை என்றும் பெயர் சொல்லப்படும்.

பரிசுத்தமான காற்று உலாவக்கூடிய சோலை சூழ்ந்த பூமி அல்லது உயர்ந்தகட்டிடம் அல்லது மலை முதலிய இடங்களில் தக்க ஆசனத்தில் அமர்ந்து அப்பியாசம் செய்யவேண்டும்.

ஔவையார்.

1. மூலத்திற்றோன்றி முடிவிலிரு நான்காகிக்
கால்வெளியிற் பன்னிரண்டாங் காண்.

யூகிமுனிவர்.

2. நாளொன்றுக் கிருபத்தோராயிரத்தறுநூறு
நலமான சுவாசமது வெழுந்திருக்கும்
கோளொன்றிப் பதினாலாயிரத்துநாநூறு
குவிந்தமூலாதாரத்துள் ளொடுங்கும்பாரு
பாளொன்றி யேழாயிரத்திருநூறு சுவாசம்
பாழிலேபாய்ந்திடு மென்றறியப்பின்னை
எளொன்றி யிதனையேஉட்சாதித்தா
லெப்போதும் பாலனாயிருக்கலாமே.

சிவவாக்கியர்.

3. நாடிநாடி நாதனைநயந்துபாரு மும்முளே
யோடியோடி மீளுவாரை யும்முளே யடக்கிலீர்
தேடிமேவுகாலனுந் திகைத்துநின்றுபோய்விடுங்
கோடிகோடி காலமுங்குறைவிலா திருப்பரே.

4. உருத்தரித்த நாடிதன்னி லோடுகின்ற வாயுவைக்
கருத்தினாலி ருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லிரேல்
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியுஞ் சிவந்திடும்
அருட்டரித்த நாதனாணையம்மையாணை யுண்மையே.

என ஆன்றோர் கூறியிருக்கிறபடி நாம் இரவும் பகலும் நாள் ஒன்றுக்கு இருபத்தோராயிரத்தறுநூறு சுவாசம் விடுகிறோம். அதில் 7200 சுவாசம் பாழாகிவிடுகிறது. பாக்கியுள்ள 14400 சுவாசம் மூலத்தில் அடங்கி மறுபடியும் பிரிகிறது. இதைச் சுருக்கிச் சொல்லுங்கால் ஒவ்வொரு தடவையும் 12 அங்குலம் சுவாசம் வெளிப்பட்டு நாலு அங்குலம் பாழாகி எட்டங்குலம் மறுபடியும் உள்ளடங்குகின்றது. நாம் சுவாசம் விடுவது சரியான கணக்கிலில்லை. சில சமயம் மிகுந்தும், சில சமயம் குறைந்தும், சில சமயம் ஒரே சீராகவும் நடந்துவருகிறது. இவ்விதம் ஏன் தவறுதலாய் நடந்துவருவதென்பதை உற்றுநோக்கி விசாரித்தறிந்தால் உண்மை வெளிப்படும். அஃதாவது மனோவியாகூலம் முதலிய மன அலைச்சலாலும், கடினவேலையாலும், பலவித நோயினாலும், உச்சுவாசம் நிச்சுவாசம் மிகுந்தும் குறைந்தும் நடக்க ஆரம்பிக்கிறது. ஆகையால் தக்க ஆசனத்தில் அமர்ந்து அதன் சீர்கேட்டை

நிவிர்த்தி செய்யச் சுவாசத்தை அமைதியோடு ஒரே அளவாக நடத்த, "வந்ததையும் போனதையும் மனத்தில் வை" என்று கூறியிருக்கிற அப்பியாசப்படி முதலில் ஓம் சிவாயநமவென்று 25 தடவைஉச்சரித்துப் பிறகு நாசிநுனியில் நாட்டம்வைத்து இரண்டு மாதம் கவனித்துவரவேண்டும். ஓம் சிவசிவவென்று 51-தடவை செபித்துப் பிறகு கண்டத்தில் நாட்டம் வைத்து இரண்டுமாதம் அப்பியசித்துவரவேண்டும். ஓம் என்னும் பிரணவத்தை 101 தடவை தியானித்துப் பிறகு இருதயத்தில் நாட்டம் வைத்துப் பழகித் தன்வசப் படுத்தவேண்டும். இவ்விதமாக வாசி ஓட்டத்தை அமைதியான அந்தர்முகப்பார்வையால் கவனித்துச் சரிவரப் பழகிவர அலைந்து திரியும் ஸ்தூல வாயுவானது சிறுதல் அடங்கிச் சாந்தமாகித் தன் வசப்பட்டுக் கூடுதல் குறைவின்றிச் சரிவர நடக்க ஆரம்பிக்கும். அவ்விதம் நடக்க ஆரம்பித்த காலத்தில் பிராணனது சொரூபலக்ஷணம் விளங்கும். வாதபித்த கபங்கள் தன்தன் நிலையில்நின்று நோய் வராமல் பாதுகாக்கும். நற்பசியும் இரத்த சுத்தியும் ஏற்பட்டுத் தேகத்துக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். மனோசாந்தமடையும்.

நெடுநேரம் ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து அசைவற நேரே நிற்கப் பழகிய பின் நரம்புகளைச் சுத்தமாக்கும் வண்ணம் ரேசகபூரக கும்பகங்களை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். இடநாசியால் 16 மாத்திரை வாயுவை உள்ளுக்கிழுத்தல் பூரகமாம். உள்ளுக்கிழுத்த வாயுவை 64 மாத்திரை உந்தியில் நிறுத்தப் பழகுதல் கும்பகமாம். கும்பகத்தால் நிறுத்திய காற்றை 32 மாத்திரை வலநாசியால் வெளிவிடுதல் ரேசகமாம். இதைத் தினம்தோறும் மூன்று அல்லது நாலு தடவை அப்பியசிக்கவேண்டும். மேற்கூறியபடி அனுஷ்டித்துவரத் திடமில்லாதவர்கள் முதலில் பூரகம் 8 மாத்திரையாகவும் கும்பகம் 32 மாத்திரையாகவும் ரேசகம் 16 மாத்திரை வீதமும் கொஞ்ச காலம் பழகித் திடம்பெற்றவுடன் முன் சொல்லியபடி 16, 64, 32 மாத்திரை வீதம் முறையே பூரக கும்பக ரேசகம்செய்யலாம். இவ்விதம் சுமார் 6 மாதம் பழகித் தேர்ச்சியடைந்த பின்னர் நாடிகள் சுத்தப்பட்டு வலுவுண்டாகிப் பிராணன் தன் வசப்பட்டுமனதில் உண்டாகும் விருத்திகள் ஒடுங்கி மனம் ஸ்திரமடைந்து புத்தி தீட்சணியப்பட்டு மேல்வழி ஏற ஆதாரமாகும்.

திருமூலர்.

1. ஏறுதல் பூரகமீரெட்டுவா மத்தால்
ஆறுதல் கும்பகமறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத்திரண்டதி ரேசக
மாறுதலொன்றின்கண் வஞ்சகமாமே.

2. எற்றி யிறக்கி யிருகாலும் பூரிக்குங்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவா ரில்லை
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்குங் குறியதுவாமே

மகாமுத்திரை, மகாபந்தம், மகாவேதம், கேசரி, உட்டியாணம், மூலபந்தம், ஜாலாந்தரபந்தம், விபரீதகரணி, வஜ்ரோலி, சத்தி சாலனம் என்னும் முத்திரைகள் அநேகமுண்டு. பிரம்ம துவாரத்தின் முகத்தில் நித்திரை செய்யும் குண்டலிசத்தியை விழிப்பிக்க மகா முத்திரை முதலியவைகளை, குரு உபதேசப்படி அப்பியசித்துக் குண்டலி சத்தி எழுப்பப்பட்டுச் சுழிமுனைவாயில் திறக்கப்பட்டு அதன் வழியாக அதிசூட்சுமமான புத்தியால் மேலேறிப் போகவேண்டும். இவ்விதம் கொஞ்சகாலம் குருநாதன் கட்டளைப்படி போக்குவரவாய்ப் பழகியபின், ஆசாரியன் அனுமதிப்படி தந்திர யுக்தியால் பிடறிவாயிலையும் திறந்து அமிர்த முண்டு சுயம் பிரகாசமாகிய தன் ஆத்மபீடத்தில் ஏறி இறங்கப் பழகவேண்டும். இவ்விதம் ஏறி இறங்கத் திறமை வாய்ந்த மகா போக புருஷனுக்கு நரை, திரை, பிணி, மூப்பு, சாக்காடு இவைகள் நீங்கி இளமைப் பருவத்துடன் காய சித்தியடைந்து அணிமாதி அஷ்ட ஐசுவரியங்களும் கைகூடிப் பேரானந்த சுகவாழ்வு உண்டாகும். இவ்விதம் கொஞ்சநாள் பழகித் தேர்ச்சியடைந்த பின் பஞ்ச கோசத்தையும் கடந்து துரியாதீதத்தை யடைந்து நித்தியமாய்ப் பரிபூரணமாயுள்ள அசைவற்ற ஆத்ம சைதன்யத்தில் குருப்பிரசாதத்தால் ஐக்கியமடைய ஏதுவாகும்.

திருமூலர்.

1. அஞ்சுங் கடந்த வனாதி பரந்தெய்வ
நெஞ்சமதாய நிமலன் பிறப்பிலி
விஞ்சு முடலுயிர் வேறு படுத்திட
வஞ்சத் திருந்த வகை யறிந்தானே.

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்.

2. சுழியாகிய முனைகண்ட பின்னுற்று றுறவற்றாய்
சூதும் பல பொய் பேசிய தொழிலும் பிறர்க்கிட்டாய்
வழியாகிய துறைகண்ட பின்னநுட்டானமு மற்றாய்
வழங்கும் பலநூல் கற்றிடு நினைவும் பிறர்க்கிட்டாய்
விழியாகிய மலர்கண்டபின் னுயரர்ச்சனை யற்றாய்
மெய்ந்நீறிடு திருமந்திரம் விட்டாய் சிவமுற்றாய்
அழியாப்பதி குடியேறியபின் னச்சம் பலவற்றாய்
யாரொப்பவர் நினைவுற்றவ ரிலைவற்றிரு மனமே.

பிரத்தியாகாரம்.

பிராணாயாமத்தால் சாந்தமடைந்த மனத்தை இந்திரியங்களோடு சம்பந்தப்பட்டு விஷயங்களில் செல்லா வண்ணம் தடுத்தலே பிரத்தியாகார மெனப்படும். மனம் விஷயங்களில் சென்றால் அப்பியாசி மனதுடன் கலவாமல் வேறாகப் பிரிந்து நின்று சாட்சி போல மனதைக் கவனித்துக் கொஞ்சகாலம் பழகிவர, மனதின் வேகம் மிகக் குறைந்து போய் விடும். மனதின் எண்ணங்கள் குறையவே மனமானது மனிதன் சொன்னபடி நடக்க ஆரம்பிக்கும். விஷயங்களைக் கண்ட மாத்திரத்தில் ஓடித் தாவுகின்ற மனத்தை அவ்விதம் ஓடாமல் நிறுத்தி அந்தர் முகமாகத் திருப்பிக் கொள்ளுவதே பிரத்தியாகார மெனச் சொல்லப்படும். பிரத்தியாகாரமானது சரீர பிரத்தியாகாரம், இந்திரியப் பிரத்தியாகாரம், பிராணப் பிரத்தியாகாரம், அந்தக்கரண பிரத்தியாகாரம், காமியப் பிரத்தியாகாரம், சருவசங்கப் பிரத்தியாகார மென அறுவகைப் படும். 1. சரீரப் பிரத்தியாகாரம்—நாடி சுத்திசெய்து ஏக நிராமயமான சிவத்தை அறிந்து இளமையை அடைதலாம். 2. இந்திரியப் பிரத்தியாகாரம்—இந்திரியங்களை மனப்போன வழியில் விடாமல் நிறுத்திக் கொள்ளுதலாம். 3. பிராணப்பிரத்தியாகாரம்—நாடிசுத்தியான பிறகு பிராணனை உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையில் தனக்கு இஷ்டமான ஸ்தானத்தில் நிறுத்தப் பழகுதலாம். 4. அந்தக்கரணபிரத்தியாகாரம்—அந்தக்கரணத்தைப் பிரபஞ்ச மாயையை விட்டு நீக்கி ஞானநிலையில் நிறுத்தி ஆத்மாவைப் பணிதலாம். 5. காமிய பிரத்தியாகாரம்—விருப்பத்தை உண்டாக்கத் தக்க மண், பெண், பொன் முதலியவைகளில் ஏற்படும் இச்சையை வெறுப்பதாம். 6. சருவசங்கப்பிரத்தியாகாரம்—பிரபஞ்சம் மித்தையென அருவருப்புற்று எங்கும் தானாக விளங்கும்படி முத்தனாயிருப்பதாம்.

தாரணை.

பிராணாயாமத்தினால் பிராண வாயுவையும் பிரத்தியாகாரத்தால் இந்திரியங்களையும் ஜயித்து அந்தர்முகமாகத் திருப்பப்பட்ட மனதைக் குறித்த ஓர் இடத்தில் அதாவது பிரத்தியகாத்ம சொரூபத்தில் நிறுத்திப் பழகுதலே தாரணையென்று சொல்லப்படும். தாரணையானது பூததாரணை, தெய்வதாரணை, பிராணதாரணை, தத்துவதாரணை, காரணதாரணை, பிரம்மதாரணை என அறுவகைப்படும். 1. பூததாரணை—நாபி, இருதயம், கண்டம், நெற்றி, உச்சி இவைகளொன்றில் சந்ததம் சிந்தையைவைத்துச்

சோதி முதலியவைகளைக் கவனித்தலாம். 2. தெய்வதாரணை—மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனுகதம், விசுத்தி, ஆஞ்ஞை எனக் கூறப்பட்ட ஆறுதார ஸ்தானங்களில் அமர்ந்த கணபதியும் வல்லபையும், பிரம்மாவும் சரஸ்வதியும், மகாவிஷ்ணுவும் மகாலக்ஷ்மியும், ருத்திரனும் பார்வதியும், மகேசுவரனும் மகேசுவரியும், சதாசிவமும் மனோமணியும் ஆகிய அதிதேவதைகளை முறையே பூசித்தலாம். 3. பிராணதாரணை—மூலத்தில் பிராணவாயுவை நிற்கச் செய்தலாம். 4. தத்துவதாரணை—வித்தியாதத்துவத்தையும், சிவதத்துவத்தையும், ஆத்மதத்துவத்தையும், இன்னதென்று அறிதலாம். 5. காரணதாரணை—ஜீவசைதன்யத்தையும் அறிவையும் மறைக்கின்ற தமம், மாயை, மோகம், அவித்தை, அனுரதம் என்பவைகளை மறந்து அறிவுடன் கூடி ஆத்மாவைத் தரிசித்தலாம். 6. பிரம்மதாரணை—உலகத்துக்கெல்லாம் காரணப்பொருள் ஒன்றென்று திடஞானம் அடைந்திருத்தலாம்.

தியானம்.

பல விஷயங்களில் ஓடியலையும் மனதை ஒரே வஸ்துவில் பற்றி இருக்கச் செய்தலே தாரணை. தாரணையில் எந்த ஒரு வஸ்துவில் மனது நின்றதோ அதிலேயே நீடித்த காலம் மனதை நிறுத்திப் பழகுதல் தியானமாம். அப்பியாசிகள் பிரம்மத்தை அவரவர்களின் பரிபக்குவத்துக்கேற்றபடி ஸகுணமாகவும், நிர்க்குணமாகவும் தியானித்து வருகின்றனர்.

தாயுமானவர்.

நடக்கினு மோடினு நிற்கினும் வேறொரு நாட்டமின்றிக்
கிடக்கினுஞ் செவ்விதிருக்கினு நல்லருட் கேள்வியிலே
தொடக்குமென்னெஞ்ச மனமற்ற பூரணத்தொட்டிக்குளே
முடக்குவன்யான் பரமானந்த நித்திரைமூடிடுமே.

சமாதி.

தியானிப்பதற்கு விஷயமாய் நின்ற வஸ்துவின் சொரூபத்தை மறந்து தியானிப்பதற்கு ஆதாரமாயுள்ள சைதன்ய மாத்திரமாகவே நிற்றல் சமாதியாம். இஃதன்றித் தியானி தியானம் இரண்டையும் விடுத்து நிவாத தீபம்போலச் சித்தம் தியானிக்கப்படும் பொருள் ஒன்றை மாத்திரம் விஷயம் செய்வதே சமாதியாகும். அகம் பிரம்மாஸ்மி என்னும் மகாவாக்கிய நிரூபணத்தால் நானே பிரமம், பிரமமே நான் என்றிருத்தலாகிய நிலைமையும் சமாதியாம். ஜலத்தில் உப்பானது எப்படிக்கரைந்து ஐக்கிய மடை

கிறதோ அப்படியே ஜீவனும் பரமாத்மாவும் ஐக்கிய மடைவது சமாதியாம். இச்சமாதியானது சவிகற்ப சமாதி என்றும் நிருவி கற்ப சமாதியென்றும் இருவகைப்படும். 1. சவிகற்பசமாதி— பகிர்முக நாட்டமின்றித் திரிபுடி விளக்கத்துடன் பிரமத்திடமாய் இராநின்ற அந்தக் கரண விருத்தியின் நிலைமையாம். 2. நிருவி கற்பசமாதி—அந்தக் கரண விருத்தி பிரமத்தில் கரைந்து தியான மும் தியானிக்கின்ற புருடனும் அற்றுத் தியான வஸ்து மாத்திர மாக மிஞ்சி நின்று திரிபுடித்தோற்ற மின்றி ஏகமாயிருப்பதாம்.

எனது அன்பிற் சிறந்த பாங்கிமார்களே! இதுவரையில் உங் கட்கு இராஜயோகத்தின் விவரத்தைச் சொல்லிவந்தேன். இனி ஞானத்தின் பெருமையை உங்கட்கு சொல்லுகிறேன்; கேளுங்கள்.

ஞானம்.

தாயுமானவர்.

சுகமாகுஞானந் திருமேனியா நல்லதொண்டர் தங்க
ளகமே பொற்கோயிலென மகிழ்ந்தே மன்றுளாடிய கற்
பகமே யுன் பொன்னடி நீழல் கண்டாலன்றிப் பாவிக்கிந்தச்
செகமாயையான வருங்கோடை நீங்குந்திறமிலையே.

ஓர் வஸ்துவைக் குறித்து மனமானது நினைத்து முடிந்து மற்றோர் வஸ்துவை நினைப்பதற்குள்ளாக இடையில் ஒன்றையும் நினையாமல் யாதொரு விகற்பங்களுமில்லாமல் நிர்க்குணமாயும் நிராகாரமாயும் நின்றவிடமே ஆத்மா. அதுவே ஞானம். ஏகமேவாத் வைதம் பிரமம். (உள்ளது ஒன்றே அதுதான் பிரமம்.) எல்லாவற் றிற்கும் ஆதாரமாயுள்ளது ஆத்மா. மனமுதலியவைகளுக்கு ஆதா ரமாயுள்ள ஆத்மாவை மனதால் அறிய முடியாது. கண்களினல் காண முடியாது. மனோவாக்குக் காயங்களுக்கு எட்டாத ஆத்மா வை அறிவினல் அறியவேண்டும். ஆதலால் மனிதன் தன்னைத் தானே அறிந்த பிறகு தலைவனை அறியவேண்டும். விருப்புவெறுப்பு மற்று, நினைப்பு மறப்புமற்று ஞானமயமாய் எங்கும் ஒரு படித் தாய் ஏகமாயிருப்பதே ஆத்மா. நம்மிடத்திலிருக்கும் அஞ்ஞான அவித்தையே இவ்வுலகத் தோற்றத்துக்குக் காரணமாயிருக்கின் றது. இந்த அசுத்த மாயையினல் மனிதன் தான் சச்சிதானந்த சொரூபன் என்பதை மறந்து, தான் வேறு, பிரமம் வேறு, ஈசு வான் வேறு, உலகம் வேறு என்று அறியாமையால் பேதபுத்தி யை அடைந்து தானல்லாததைத் தானென்று பிரமித்துச் சம்சா ரத்தில் கட்டுண்டு மதிமயங்கிக் கஷ்டமடைகிறான். இதன் கருத் தை அனுசரித்தே:—

திருமந்திரம்.

மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
மரத்தின் மறைந்தது மாமத யானை
பரத்தை மறைத்தது பார்முதற் பூதம்
பரத்தின் மறைந்தது பார்முதற் பூதமே.

சித்தியு முத்தியுந் திண்சிவ மாகிய
சுத்தியு முத்தி தொலைக்குஞ் சுகானந்த
சத்தியு மேலைச் சமாதியு மாயிடும்
பெத்த மறுத்த பெரும்பெரு மானே.

தாயுமானவர்.

முன்னிலைச் சுட்டொழிநெஞ்சே நின்போத முளைக்கிலையோ
பின்னிலைச்சன்மம் பிறக்குங் கண்டாயிந்தப் பேய்த்தனமேன்
றன்னிலையே நில்லு தானே தனிச் சச்சிதானந்தமா
நன்னிலைவாய்க்கு மெண்சித்தியுங்காணு நமதல்லவே.

என மகான்கள் திருவாய்மலர்ந்தருளியிருக்கின்றனர். அவ்விதம் அசுத்த மாயையை ஒழிப்பதற்கு ஞானமே முக்கியமானது. வேதாந்தமானது உள்ளது ஒன்றுதான் இரண்டன்று என்பதை ஸ்தாபிக்க வந்ததே தவிர வேறன்று. காண்பான் காட்சி இவைகளிரண்டும் சத்தியமல்ல. காண்பான் காட்சிக்கு அதீதமாயுள்ள காட்சியின் பொருளே சத்தியமாயுள்ளது. அஃதாவது தத்துவம் 96-ம் நியதிசெய்து மிஞ்சிநின்ற திரிகாலமும் கெடாத பிரமம் ஒன்றே சத்தியமாயுள்ளதென அறியவேண்டும். ஜகசீவ பரங்கள் தோற்றமேயன்றி உண்மையானவையல்ல. அந்தப் பிரமமே ஜீவனாகவும் ஈசுவரனாகவும் உலகமாகவும் தோன்றுகின்றது. இந்தத் தோற்றமானது அனாதி மாயையால் உண்டானது. பிரமமானது மாயா சம்பந்தத்தால் ஈசுவரனென்றும் அவித்தியா சம்பந்தத்தால் ஜீவனென்றும் சொல்லப்படும். ஜீவன் சம்சாரபந்தத்தை விட்டு நீங்கவேண்டுமானால் சித்த சுத்தியடைந்து சற்குரு உபதேசத்தால் பிரமமே நான் என்ற ஞானத்தையடைந்து முக்தியடையவேண்டும். இம் முக்தியானது ஜீவன்முக்தி விதேகமுக்தியென இருவகைப்படும் 1. ஜீவன்முக்தி—பிராரப்தம் தவிர மற்றெல்லாக் கருமங்களும் நசித்துச் சகல பற்றுக்களும் நீங்கியிருக்கும் ஸ்திதி ஜீவன் முக்தி தசையென்று கூறப்படும். இச்சீவன் முக்தர்களின் நடையுடை பாவனைகள் பலவகையாக விருப்பினும் கிருபாவிலாசமென்றே நினைத்து யாதொரு சந்தேகமுமின்றி அவர்களைச்சிவமாகப் பாவித்தல் வேண்டும். இதன் கருத்தை அனுசரித்தே:—

வேதாந்த சூளாமணி.

உலகிறந்த சீவன் முத்தனுகர்வினை வாசனையா
லுண்பொருள்கள் பலகவர்ந்து மௌனமே யுற்றும்
பலதிறங்கண் மொழிந்து முபதேச நெறிபுரிந்தும்
பரிதவித்து மகிழ்ந்துமிக வேடங்கள் புனைந்துங்
கலைதுறந்து முடையுடுத்துங் கல்விபல பயின்றுங்
கல்லாது மாதர் முயக்கிடையுற்று மிவ்வா
றலகிறந்தநடை யுறினுமருள் விளையாட்டென்றே
யவன்றனை நம்புக வையமொரு சிறிது முருமல்.

எனச் சிவப்பிரகாச சுவாமிகள் கூறியிருக்கின்றனர்.

2. விதேகமுக்தி—பிராரப்த முடிவில் ஸ்தூல சூட்சும காரண சரீரங்கள் நசித்துப் பிரமமாகவே இருக்கும் நிலைமை விதேக முத்தியென்று சொல்லப்படும் என்று கூறினாள்.

இவ்விதம் சாங்கோபாங்கமாய்க் குணபூஷணி சர்க்கரைப் பந்தலில் தேன்மாரி பொழிந்ததுபோல, சுகாதாரம் முதலியவைகளைச் சொல்லிமுடிக்க, கேள்விவிலாஸினி, பரிசவினோதினி, விசாலாட்சி, அமிர்தவசனி, கந்தபோதினி, ஆகிய ஐவர்களும் சந்தேகம் தெளிந்து, பேரானந்தமடைந்து, புகழ்ந்து எங்கள் ஆருயிர்போன்ற குணபூஷணியே! உனது வசனாமிர்தத்தால் நாங்கள் சுகவாழ்வடைந்தோமென வாழ்த்தித்துதித்து விடைபெற்று ஆனந்தத்தோடு தங்கள் தங்கள் பதிக்கு ஏகினார்கள். சுபம்! சுபம்!!

முற்றிற்று.

அலெக்ஸாண்டரா பிரஸ், கும்பகோணம்.