உ

சிவமயம்.

பூரணசுகம்.

(சுவாமி அபேதாநந்தர் அவர்கள் உபந்நியாசம்)

தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு.

ப - சொக்கலிங்கப் பிள்ளை.

[illegible]

இது

[illegible]

"ஸ்வதேசாபிமானி" [illegible]

பத்திராதிபர் [illegible]

ப-கு-கந்தசாமிப்பிள்ளை அவர்களால்,

பிரசுரிக்கப்பட்டது.

சென்னை.

அமெரிக்கன் டைமண்ட் பிரஸ்,

பழைய வண்ணாரப்பேட்டை.

1916.

ரிஜிஸ்டர் செய்தது.] [விலை அணா 1½.

ya Series No-1

OUM

Sivayanamaha

Swamy Abhedananda

ON

PERFECT HEALTH

In Tamil

BY

A. CHOCKALINGA PILLAY.

Copy Right.

Madras

1916.

Price Annas 0-1-6.

ஓம்

சிவாயநம:.

முகவுரை.

—(*)—

இவ்வுபந்நியாசம் அமெரிக்கா கண்டத்தில் நியூயார்க் (New york) பட்டணத்தில் வேதாந்த சபையாரால் ஆங்கிலேய பாஷையில் பிரசுரிக்கப்படும் "வேதாந்தம்" என்னும் மாதாந்த பத்திரிகையிலுள்ளது. இது சுவாமி அபேதாநந்தரவர்களால் செய்யப்பட்டது. இவ்வுபந்நியாசத்தில் பூரண சுகமென்பது என்ன? அதனை அடைவதெப்படி? அது எப்போது கைகூடும்? சரீரத்தில் எதனை யொழித்தலால் அச்சுகங்கிடைக்கும்? என்பன நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பூரண சுகத்தை ஒருவன் அடைந்தாலும் அதுவே ஆத்மாநுபவமாகாமல் ஆத்மாநுபவங் கைவருதற்கு ஒரு நிலையாகுமென்றும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது; இதனால் ஆத்மஞானம் பெறுதற்குப் பூரணசுகம் இன்றியமையாத தென்பது விளங்கும். ஆங்கிலேய பாஷையிலுள்ள இவ்வுபந்நியாசம் ஆங்கிலேயந் தெரியாத தமிழர் கட்குப்பிரயோசனமா யிருக்குமெனக்கருதி வேதாந்தக் கல்வியில்லாதவர்களும் எளிதாக அறிந்துகொள்ளுமாறு என் சிற்றறிவிற் கியைந்தபடி வேதாந்த பதப்பிரயோகங்கள் பெரும்பான்மையுமில்லாமல் என்னாற் கூடிய அளவு எளிய வசன நடையில் இதனை எழுதியிருக்கிறேன். இதிற் பிழையுளதாயின், உலகம் பொறுக்க.

ஏ—சொக்கலிங்கன்.

ஓம்

சிவாய நம:

பூரண சுகம்.

ஆதிபுராதன காலத்திருந்து எல்லாத் தேசங்களிலுமிருக்கும் எல்லாச் சனங்களுடைய எல்லா வகுப்புகளுக்குள்ளும் பூரண சுகத்தோடு கூடிய தீர்க்காயுளே லௌகிக வாழ்க்கையின் அதிக மேலான பாக்கியமென்று கருதப்பட்டது. எவ்வகையினாலும் பூரண சுகத்திற்காகக் கூச்சலிடும் நூறாயிரக் கணக்கான சனங்கள் அப்பூரணசுகத்தையடையத் தங்களுடைய சக்தியானுசாரம் எல்லாவற்றையுஞ் செய்யக் கவலையுற்றவர்களாயிருக்கின்றதைப் பார்க்கின்றோம். அவர்கள் வைத்தியர்கள், கிறிஸ்தவசாஸ்திரிகள், மானத சிகிச்சகர், (Mental Healers) தெய்வீக சிகிச்சகர், (Divine Healers) இன்னும் அப்பூரண சுகத்தின் மேன்மையால் அடையக் கூடியான சிலமுறைகளைத் தெரிந்தவர்களாகச் சொல்லிக்கொள்ளும் புருஷர்கள், ஸ்திரீகளாகிய இவர்களுடைய ஆலோசனையைப் பின்பற்றத் தயாராயிருக்கிறார்கள். தருமவைத்திய சாலைகள், தரும சாலைகள் (Asylums), வைத்திய சங்கங்கள் (Medical Institutions) இவைகளில் எவ்வளவு அடங்கக் கூடுமோ அவ்வளவுக்கும் எல்லா சாதிமனுஷர்களும் நிறைந்திருக்கின்றனர். அன்றியும். செம்மையான போசனத்திற்கும் அல்லது இராவில் நல்ல ஓய்வெடுத்துக்கொள்வதற்கும் சமயம் வாய்ப்பது அரிதாகிறதென்று சொல்லும்படியாக அசாதாரண வைத்தியர்கள் (Private Physicians) கைகளும் நிறைந்திருக்கின்றன. உண்மையாகப் பூரண சுகத்திற்காகப் போடுங் கூக்குரல் சர்வசாமானியமாக இருக்கின்றது. இதை நாம் எங்கும் பார்க்கின்றோம். சாஸ்திர சம்பன்னர்கள் சுகவீனத்தின் காரணங்களையும் வியாதியின் மூலங்களையும் கண்டுபிடிக்கத் தங்களுடைய காலத்தையும், சக்தியையும் செலவழிக்கிறார்கள்; அன்றியும், மனுஷசா

திக்கு அக்காரணங்களை நிவர்த்தித்துப் பூரணசுகத்தைக் கொடுக்கும்படியான பரிகாரங்களைக் கண்டுபிடிக்கவும் இராப்பகலாகச் சோதனை செய்கின்றார்கள். இச்சாஸ்திர ஞானமுள்ள புருஷர்களில் அநேகர், எவ்வாறாயினும், வாழ்க்கையின் அநாத்மவாத சித்தாந்தத்தில் (In the materialistic theory of life) நம்பிக்கையுடையவர்களாய் எல்லா வியாதிகளுக்கும், சுகவீனங்கட்கும் உபாதான காரணம் (Material cause) கண்டுபிடிக்கவும், அவைகளை அசத்தான வகைகளினாலே நிவர்த்திப்பதற்கும் முயற்சி செய்கிறார்கள். இக்காலத்து வைத்திய சிகிச்சகர்கள் (Medical practitioners of modern times) ஜடபதார்த்தத்தினின்றும், அதன் சக்தியினின்றும் அந்நியமான சைதன்யத்தையும், சித்து தத்துவமான ஆன்மாவின் அஸ்தித்துவத்தையும் நிராகரித்து, எல்லா வியாதிகளுக்கும், சுகவீனங்கட்கும் மூலம், சரீரவுறுப்புகளின் நிலைமை மாறுதல்களும், சரீர நிலைமைகளும், உணவாதி காரியங்களும், சீதோஷ்ண விசேஷங்களும், சுகாதார நியமங்களை அதிக்கிரமித்தலும், அணுதரிசனி (Microscope) யால் பார்க்கக் கூடிய அதிநுண்ணியதும் வியாதியை யுண்டுபண்ணுவதுமான அங்குரப்பிராணிகள் (Microbes & Bacteria) முதலியவைகளுமே எனக் குறிக்கின்றார்கள். இப்பௌதிக சரீரங்களினின்றும், சரீர உறுப்புக்களின் நிலைமைகளினின்றும், அநேக விஷயங்களில் வியாதிகள் உண்டாகின்றன வென்பது வாஸ்தவமே. எங்கே உறுப்புக்களின் தொழில்கள் தமது கிரமங்களி லிருக்கின்றனவோ, எங்கே ஆகாரம், பானம் சரியாகச் சீரணிக்கின்றனவோ, எங்கே சுகாதார நியமங்கள் அனுசரிக்கப் படுகின்றனவோ, அங்கே எல்லாத் தோஷங்களையும் அகற்றுவதற்கும், நம்முடைய சரீரத்தை நாடோறும் தாக்கும் அதிநுண்ணிய அங்குரப்பிராணிகளைக் கொல்வதற்கும் போதுமான பலமுடைய சரீரத்திலும் பூரண சுகம் இருப்பதைக் காண்பதுங்கூட வாஸ்தவமே. இவ்வியல்பான நிலைமைகளின் அடியாகப் பூரணசுகத்தை அனுபவிக்கக் கூடுமென்று நினைக்கப்படுகின்றது; ஆனால், பூரணசுகத்தை யார் அனுபவிக்கப்போகின்றனர்? என்னும் வினா நிகழுகின்றது. அது சரீரமா அல்லது ஏதோ ஞானமுள்ள வஸ்துவா? சரீரத்திற்குரிய தொழில்களைக் கிரமப்படுத்த

வும், அங்கங்களின் யதாக்கிரமமான கிரியைகளைத் தடைபண்ணு வனவான எல்லாத்தோஷங்களையும் நிவர்த்திக்கவு முரியதொழிலை யார் செய்யப்போகின்றனர்? உண்டவுணவையும், குடித்த பானத்தையும் சரியானபடி சமிப்பிக்கவும், அவற்றினின்றும் போஷணைக்கு வேண்டியதைப் பிரிக்கவும் அதனால் நரம்புத்தாரைகட்குச் சக்தியை யுண்டாக்கவும், அதனை நினைப்பின் சக்திக்கும், மனோவல்லபத்திற்கு மாற்றவு முரியதொழிலை யார் செய்யப்போகின்றனர்? உறுப்புக்களின் இயைந்த விர்த்தியை உண்டுபண்ணப் போகின்றவர் யார்? ஆகாரபானங்களின் மூலமாகவும், காற்று ஜலம் இவைகளின் மூலமாகவும், இடைவிடாது நம்முடைய சரீரத்திற் பிரவேசிக்கும் அதிநுண்ணிய அங்குரசீவிகளை (Microbes & Bacteria) யார் நசிக்கச் செய்வார்கள்? இக்கேள்வி நமக்கு மிகவும் முக்கியமானது. வாழ்க்கையின் அநாத்மவாத சித்தாந்த நியாய வாதிகள், ஆன்மாவின் அஸ்தித்துவத்தில் நம்பிக்கையில்லாமல் அசேதன வஸ்துக்களின் இயைந்தசேர்க்கையின் பலனும், வஸ்துக்களுக்குரிய சக்திகளும், எண்ணங்களையும் இன்னும் மற்ற ஆச்சரியமான விஷயங்களையும் உண்டு பண்ணுமென்று தர்க்கிக்கின்றார்கள்; வஸ்துக்களின் சேர்க்கையே ஆகார சமிப்பின் சக்தியை உண்டாக்கி, நரம்புத்தாரைகள் சக்தியாகவும், எண்ணங்களின்சக்தியாகவும், மனோவல்லபமாகவும். அறிவாகவும் மாற்றச் சக்தியுடையதாகின்றது என்றும் போதிக்கின்றார்கள். அசேதனவஸ்துக்களின் சேர்க்கையின் காரியமாகாததும், பிரகிருதி நியமங்களின் தொழிலாலாக்கப்பட்ட சடசக்தியாகாததுமான சைதன்னிய அறிவின் இருப்பை அங்கீகரிக்கும் அவசியத்தை அவர்கள் உணரவில்லை. இடைவிடாமல் மாறிக்கொண்டிருப்பதான அப்படிப்பட்ட அசேதன வஸ்துக்களின் சேர்க்கையின் காரியங்களும், சடபதார்த்தங்களின் சக்திகளும், எப்போதாயினும் சீவனை உண்டாக்கவும், பூரணசுகத்தை அனுபவிக்கவும் கூடுமோ அல்லது கூடாதா என்று கணப்போதேனும் சிந்திப்பதற்கு அவர்கள் தரிப்பதில்லை. வைத்திய சிகிச்சகர்கள் சரீரமாகிய கட்டடத்தைக் கட்டிய சிற்பாசாரி யாரென்று அறியாமலும், அச்சிற்பாசாரியின் நோக்கத்தையும், வல்லமையையும் கிரகியம் பண்ணாமலும், இக்கட்டடத்தைப் பழுதுபார்க்கவும்,

பழுதுபட்ட பாகங்கட்கு ஒட்டுப்போடவும் மிகவும் முயற்சியுள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். அதுபற்றி அவர்கள் யாதொன்றும் அறியார்கள். உண்மையில், அவர்கள் அச்சிற்பியினிருப்பைத் திரஸ்கரிக்கின்றார்கள். "மானிட சரீரம்" என்று சொல்லப்பட்ட மாம்சவீட்டின் சிற்பியானவன் ஆன்மாவென்று அவர்கள் அறியார்கள். இச்சரீரம் பிரகிருதியின் அநேகவித சக்திகளால் உண்டானதென்றும், சிற்பியாகிய ஆன்மா இச்சட சக்திகளின் காரியமாயிருக்கிறதென்றும் அவர்கள் நினைக்கின்றார்கள். பிரகிருதியும், பிரகிருதி சக்திகளுமே அந்தச் சிற்பியாகின்றன வென்பது அவர்கள் கருத்தாம்.

பிரதமமாக, எங்கள் சிற்பியாரென்றும், லௌகிக உடம்பென்றுமாகச் சொல்லும் குடியிருக்கும் இந்த வீட்டை யார் கட்டினரென்றும், இந்த வீட்டைக் கட்டுவதில் என் அந்தச் சிற்பி தவறுகளிழைக்க வேண்டுமென்றும் நாமறிய வேண்டும்; பின்னர் ஆன்மா அஞ்ஞானமாயிருந்ததனால் தவறுகளிழைக்கின்றதென்று நாம் அறிந்தால் அந்தத் தவறுகளைப் போக்கவும், அதன் காரணங்களைத் திருத்தவும், வியாதிகளை அவற்றின் யதார்த்த சொரூபங்களில் பார்க்கவும் அறிய வேண்டும். இல்லாவிடின், வாழ்க்கையின் அநாத்மவாத சித்தாந்தக் கற்பிக்கையுடைய வைத்திய சிகிச்சகர்களால் எவ்வித மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டாலும் பிரயோசனமில்லாமல் ஆன்மா மீட்டு மீட்டும் குறைகள் செய்துகொண்டேயிருக்கும். சுகமில்லாத ஆன்மா அல்லது வியாதிப்பட்ட ஆன்மா (வியாதி-என்பதால் by disease--dis-ease, ease சுகம் dis-இன்மை, uneasy-சுகமின்மை) சுகசரீரத்தை உண்டுபண்ணவும் முடியாது; பூரணசுகத்தை அநுபவிக்கக் கூடியதாயல்ல. ஆன்மாவானது எவ்வளவியாதிகளுக்கும் மிகவும் அருமையான ஆலோசனை சொல்பவர்களான மேலான வியாபகர்களால் சூழப்பட்டிருக்கலாம்: அன்றியும், ஆன்மாவானது லௌகிகத்தில் எல்லா ஔஷதங்களையும், பரிகாரங்களையும் தன்னுடனே வைத்துக்கொண்டிருக்கலாம்; ஆயினும், ஆன்மா வியாதிப்பட்டேனும் அல்லது அசௌக்கியமாகவேனுமிருந்தால் பூரணசுகத்தை அநுபவிக்கமாட்டாது. சரீரத்துக்குட் செல்லும் ஆகாரமும், பானமும் போல

னைசெய்வதற்குப் பதிலாக விஷத்தை உண்டுபண்ணுவதன்றிப் பூரணசுகத்திற்குப் பதிலாகச் சுகவீனத்தையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. இக்காலத்திய வைத்தியசாஸ்திரம் இவ்வுண்மையை அறிகிறதில்லை; ஏனெனின், அது அபசித்தாந்தங்களையும் சடவாத நியமங்களையும் ஆதாரமாகக் கொண்டிருக்கிறது. வைத்திய பண்டிதர்களும், சிகிச்சா கர்த்தர்களும் ஆன்மாவுக்கும் சரீரத்திற்குமுள்ள சம்பந்தத்தை அறியமாட்டார்கள். அவர்கள் ஸ்தூல தேகத்தில் காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கிறார்கள்; ஆனால் ஆன்மாவின் சுகமின்மையில் காரணங்களிருப்பதை அவர்கள் அறியாதிருக்கிறார்கள். ஸ்தூல சரீரவியாதிகள் ஸ்தூல சரீரத்தின் நிலைமைகளால் உண்டாகின்றனவென்றும், ஸ்தூல சரீரமே ஆன்மாவை உண்டுபண்ணுகிறதென்றும் அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்; ஆனால் யதார்த்தத்தில் ஆன்மாவே ஸ்தூல சரீரத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது. ஸ்தூல சரீரம் ஆன்மாவையுண்டுபண்ணுகிறதென்று நிரூபிக்க முயற்சிக்கும் வியவகாரம், குதிரைக்கு முன்னே வண்டியைப் பூட்டும் விசேஷத்தை ஸ்தாபிக்க முயற்சிக்கும் வியவகாரத்தைப் போல நியாய விருத்தமாகின்றது.

நம்முடைய ஸ்தூல சரீரத்திற்குள்ளே சூட்சும சரீரமிருக்கின்றது, அதுவும் பல பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. அதைச் சிலர் சுபாவசரீரம் அல்லது ஞான சரீரமென்று சொல்லுகிறார்கள்; சிலர் அதை அந்தியமான மனம் என்கிறார்கள், ஆனால், தியாசபிஸ்டுகள் (Theosophists) அதைச் சாயா அல்லது காமசரீரம் (Astral body) என்கிறார்கள். அது வஸ்துக்களின் அதிசூட்சும அணுக்களால் அமைந்ததாயும், சொரூபத்தில் ஆகாசம்போன்றும், பிரகிருதியின் அதிசூட்சும சக்திகளால் அடக்கப்பட்டுமிருக்கின்றது. அதை ஆன்மாவின் அந்தர உடையென்று சொல்லலாம்; ஸ்தூல சரீரத்தைப் பகிர் உடையென்று சொல்லலாம். இந்தச் சூட்சும சரீரம் மனோசக்திகளையும், இந்திரிய சக்திகளையும், அந்தந்த உறுப்புக்களுக்குப் பலத்தையும், ஜீவத்துவத்தையும் கொடுப்பதாயும், உறுப்புக்களின் எல்லாத்தொழில்களையும் நிறைவேறச் செய்வதாயுமிருக்கின்றது. அது ஜீவசக்தி (Life force) அல்லது பிரா

ணன் என்று சொல்லப்படும் அந்தச் சக்தியால் ஆளப்படுகிறது. பிராணன் என்றால் பிரபஞ்சத்தின் சீவசக்தி அல்லது நம்மைச் சேதனமாக வைப்பது என்று பொருளாம். நம்மைச் சீவனோடிருக்கச் செய்கிற அந்தச் சக்தி பிராணவாயு (Oxygen) மாத்திரம் அல்லது மின்சார (Electricity) மாத்திரமன்று; நாம் அறிகிற யாதொரு பௌதிகரசாயன (Physico-chemical) சக்திகளைப்போன்றதே ஆகாது; ஆனால், அது அவைகளினின்றும் வேறானதே; அது அவைகளை அடக்கியாளுகின்றது; அவைகளை நடத்துகின்றது; அவைகளைக் கிரமப்படுத்துகின்றது; அன்றியும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. நாம் இச்சக்தியின் அஸ்தித்துவத்தை மறுப்பது முடியாது, ஏனெனின், அது நம்மில் ஒவ்வொருவரிலும் இருக்கின்றது. நாம் அதை உணருகிறபோது அது அங்கே யிருக்கிறதென்றும் அறிகிறோம். மற்ற எல்லாப் பௌதிக இரசாயன சக்திகள் நிறைவேறும்போது அது தன் தொழில்களை நிறைவேற்றக்கூடும். அந்தப் பிராணசக்தி அல்லது சீவசக்தி. ஸ்தூல சரீரத்தை ஆளுவதைப் போலவே சூட்சும சரீரத்தையும் ஆளுகின்றது. சூட்சும சரீரம் யதாக்கிரமத்தி லிருக்குமானால் உறுப்புக்களுக்குரிய தொழில்களும் யதாக்கிரமத்திலிருந்து பூரணசுகப் பலனாகின்றன; ஆனால், இந்தப் பிராணனுடைய ஸ்புரணம் (Vibration) கிரமம்பிறழுமாயின், அப்போது சூட்சும சரீரத்தின் முயற்சிகளும் முறைபிறழ்ந்துபோக ரோக நிதானத்திற்குரிய நிலைமைகளுண்டாகும்; அவைகளே சுகவீனங்கள் அல்லது வியாதிகளின் ரூபமாக ரோகத்தைக் காட்டுகின்றன. வியாதி யென்னும் பதமானது சுகமின்மை, சரீரத்தின் சுகவீன நிலைமை; ஆகவே அது துன்பம் அல்லது உபாதி என்று அர்த்தமாகும். ஆனால், துன்பம் அல்லது உபாதியின் உணர்ச்சி ஸ்தூல சரீரத்திலில்லாமல் சூட்சுமசரீரத்தி லிருக்கிறது. ஆகையால், உண்மைவைத்தியன் ஸ்தூலகாரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது மாத்திரமல்லாமல் ஆன்மா அல்லது சூட்சுமசரீரத்திற்கும், ஸ்தூல சரீரத்திற்குமுள்ள சம்பந்தத்தையுமறியவேண்டும்; அன்றியும் இந்தச்சூட்சுமசரீரம் எந்நிலைமைகளிலிருந்து சேஷ்டிக்கிறதென்பதையும். அந்நிலைமைகள் அனுகூலமானவைகளா அல்லது பிரதிகூலமானவைகளா என்பதையும், ஆன்மா யதாக்கிரம நிலையில் அல்லது யதா

உ. வே. சாமிநாதையர் நூல் நி...
பெசன்ட்நகர், சென்னை-20.

க்கிரமம் பிறழ்ந்த நிலையிலிருக்கிறதாவென்பதையும், வியாதி ஆன்மாவிலிருக்கிறதா, சூட்சும சரீரத்திலிருக்கிறதா, ஸ்தூல உடம்பிலிருக்கிறதா என்பதையும் அவன் கண்டுகொள்ள வேண்டும். நோயாளியின் சரீரத்திற்குள்ளே விஷமயமான மருந்துகளை வீணாக ஊற்றி. சோதனை செய்யப் போகின்றவனைப்போலப் பின்னர்ப் பலனுக்காகக்காத்திருப்பவன் உண்மையான வைத்தியனல்ல. சூட்சும சரீரத்தில் வியாதியின் ரோகநிதான நிலைமைகளைக் கண்டு பிடிப்பவனும். அவைகளைப் பூரணமாகத் தெரிந்து கொள்ளுகிறவனுமே உண்மையான வைத்தியனாவன். இக்காலத்திய வைத்திய சாஸ்திரம் இப்போதிருக்கிறபடி முற்றும் பரீட்சார்த்தமாக இருக்கிறது. நாமெல்லோரும் அறிந்தபடி வைத்திய சாஸ்திரம் இன்னும் பூர்த்திக்கு வரவில்லை. ஒரு நிலைமையில் நன்மையாகவும், பிரயோசனமாகவும் இருக்கிற அதுவே இன்னொரு நிலைமையில் கெடுதலான காரியங்களை யுண்டுபண்ணலாம். எனக்குச் சுகம்பண்ணும் மருந்து சரக்கின் அல்லது ஔஷதத்தின் அதேமுக்கிய அளவு சிலசமயம் வேறொரு சரீரத்திற்குச் சுகங்கொடுக்காது. ஆகலின், இரண்டு முகங்கள் ஒன்றுபோல் ஒன்று சரியாயிராமைப்போல இரண்டு சரீர சுபாவங்கள், இரண்டு மனங்கள், இரண்டு சூட்சுமசரீரங்கள், இரண்டு ஆன்மாக்கள் ஒரே தன்மையனவாய்ச் சிறிதுமிரா. இவ்வுண்மை, வைத்திய சிகிச்சையில் முயற்சிப்பவனுடைய வழியில் பலகஷ்டங்களை வைக்கிறது. கஷ்டங்கள் எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கின்றன? மேலும், பூர்த்தியடைவதின் நிமித்தம் வைத்திய சாஸ்திரமானது எவ்வளவு பயங்கரமான நிலைமைகளை மேற்கொண்டு செல்லவேண்டியதாகின்றது! அன்றியும், அது அந்தநிலையை எப்போது அடையக் கூடுமென்று யார்தான் சொல்லக்கூடும்?

வைத்திய சிகிச்சகர்கள் அந்தக்கரண விர்த்திகளையும், சூட்சும சரீரத்தின் கதியையும் முதல் முதல் தெரிந்துகொள்ளல்வேண்டும். பிராணனோடிருப்பதற்கு வேண்டிய செயற்கைவகை, மனத்தொல்லை, கவலை, பிரயாசமான காரிய நிர்வாகத்திற்கு முந்திக்கொள்ள முயற்சி, காரியத்தில் தவறு (Failure in business), இயற்கைக்கு விரோதமான ஆகாரம் இவைகளெல்லாம் இக்காலத்திய நாகரிகத்

தின் விநாச ஏதுக்களென்று நாமெல்லோரும் அறிகின்றோம். மனத்தொல்லை அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாகின்றது. இரத்தாசயவேதனை (Heart trouble), சுவாசாசய வேதனை (Lung trouble) பிருக்கவேதனை (Kidney trouble) முதலிய வியாதிகளினின்றும் இன்னும் மற்ற நோய்களினின்றும் ஜனங்கள் துன்பப்படுவதற்கு மனத்தொல்லைகளே காரணங்களாகின்றன. வைத்தியன் பிணியாளனுடைய சூக்ஷ்ம சரீரத்தின் யதாக்கிரம நிலைகளையும், யதாக்கிரமநிலைப் பிறழ்வுகளையும் அறிந்தாலொழிய இக்காரணங்களை ஒழித்தல் முடியாது. வாழ்க்கையின் மேலான உத்தேசமும், நோக்கமும் இப்போது அசேதன சம்பத்தாய் விட்டன; அன்றி ஒவ்வொருவனும் எவ்வளவானாலும் தான் காரிய சித்தியடையத் தீவிரப்பிரயாசைப்படுகிறான். ஆனால், அந்த மனோநிலைமை என்ன பலனை யுண்டுபண்ணும்? நாம் இதுபற்றிச்சிந்திப்பதேயில்லை. நம்முடைய மனம் அசேதன போகத்திலும், அசேதன வஸ்துக்களிலும் பிரவிர்த்திக்கும் போதும், அசேதன போகங்களுக்காக அசேதன ஊதியமும், பேராவுமான பலிபீடத்தின்மேல் நம்முடைய சாத்விக வாழ்க்கையையும், பாரமார்த்திக வாழ்க்கையையும் பலி கொடுக்கக் கடமைப் பட்டவர்களான போதும், நாம் பூரண சுகத்தை எப்படி எதிர்பார்க்கக் கூடும்? அசேதன விஷயங்களின் இடைவிடாத சிந்தனையே ஆன்மாவை ஸ்தூலவஸ்துவின் கீழ்ப்படிக்குக் கொண்டுபோகின்றது; அன்றி அதன் குணக்கேட்டிற்கும் சக்தி வாய்ந்திருக்கின்றது. அசேதன விஷயங்களை எவ்வளவு அதிகமாக நினைக்கின்றோமோ அதற்கும் பூரண சுகத்தின் வாசஸ்தானத்திற்கும் நாம் அதிதூரத்தி லிருக்கின்றோம். அசேதன வஸ்துக்களின் எண்ணம் ஆன்மசங்கல்ப சக்தியைப் பலவீனப் படுத்துகின்றது; அது பின்னர் ஸ்தூல வஸ்துவினின்றும், ஸ்தூல நிலைமைகளினின்றும் உதவி தேடுகின்றது; அதற்கு ஸ்தூல உடம்பிற்கும், அதனைச் சூழ்ந்துள்ளவற்றின் ஸ்தூல நிலைமைகளுக்கும் பற்றுண்டாகி அந்நிலையை விட்டு வெளிவர முடியாதிருக்கின்றது. ஆன்மாவானது பின்னர் எல்லா ஸ்தூல நிலைமைகளையும் விட்டு மேல்கிளம்புவதற்குச்சக்தியில்லாததாகி விடுகிறது. அப்போது தான் நாம் சரீரத்தை ஆன்மாவாகவும், சித்தைச் சடமாகவும் தவறு யுணர்கி

ன்றோம். இந்த ஆத்ம விவர்த்தத்தைப் பார்க்கிலும் அதி பரிதாபமான யாதொரு நிலையாவதிருக்கின்றதா? இந்த ஸ்தூல உடம்புதானே நாம்? இல்லை. நாம் இந்த வுடம்பன்று. ஆனால் தற்காலம் நாம் ஸ்தூல உடம்போடு ஒன்றாய் விட்டோம். ஆகாயத்திலுண்டாகும் அற்ப வேறுபாடு நம்மிலும் வேறுபாட்டை யுண்டாக்குகின்றது. ஒருநாள் நான் என்னுடைய சிநேகிதரில் ஒருவரோடு பேசிக்கொண்டிருந்தபோது "ஆகாயத்திலுண்டாகும் ஒவ்வொரு வேறுபாடான அளவையும் நான் ஏன் அநுபவிக்கிறேன்? என்னுடைய நிலைமை எப்படிப்பட்டது" என்று அவர் கேட்டனர்; அதற்குநான் "உம்முடைய நிலைமை ரசம் ஏறுவதும் இறங்குவதுமான உஷ்ணமளக்குங்கருவி (Thermometer) போன்றது; உம்முடைய சொந்த சரீரத்தின் மேல் உமக்கு அதிகாரமில்லை" என்று சொன்னேன். நாம் அநேகமாக உஷ்ணமளக்கும் கருவிகள்போலவே ஆய்விட்டோம்; கால சுபாவத்தால் கொஞ்சம் வேறுபாடு நம்மைத் துன்பப்படி செய்கிறது. நாம் ஈர்ப்பிலிருப்போமாயின், நமக்குப் பிடிப்பு உண்டாகிறது. நம்மை நாமே குறைத்துக் கொண்ட பரிதாப நிலையைச் சிந்தித்துப்பார்! இப்படிப்பட்ட நிலைமையின்கீழ் பூரணசுகத்தை அநுபவிக்க எப்படி யெதிர்பார்த்தல் கூடும்? நமக்கு அன்னியமான சரீர உணர்ச்சியை நாம் அற்றபோது பூரணசுக முண்டாகின்றது. நாம் எப்போதாயினும் நம்முடைய யாதொரு அங்கம் அல்லது உறுப்பின் உணர்ச்சி அற்றிருப்போமானால், அப்போது அந்த அங்கம் அல்லது உறுப்புப் பூரண சுகத்திலிருக்கின்றது. சுகமின்மை, நோய்கள், உபாதிகள் ஆன்மாவைக் கீழ்க்கிழுத்து உணர்ச்சியை அந்த முக்கியஸ்தானத்தில் அடக்கியும், அளவும் படுத்துகின்றன; ஆனால் யாதொரு அங்கம் அல்லது உறுப்பின் உணர்ச்சியில்லாதிருக்கும்போது நமக்கு நோய் அல்லது உபாதியிருக்கிறதில்லை. நம்முடைய சரீரங்களை நினையாதபோது நாம் பூரண சுகத்தை அநுபவிக்கின்றோம். நம்முடைய சரீரங்கள் நாம் சுவாசிக்கும் காற்றைப்பார்க்கிலும் மிக இலேசாக இலாகவமாகிறபோதும், பௌதிக சரீரத்தின் அவாக்களை நாம் உணராதபோதும், பூரணசுகத்தை அநுபவிக்கின்றோ மல்லாமல், மற்றப்போது அதனை அநுபவிக்கிறதேயில்லை.

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர் உ. வே. சாமிநாதையர்
நூல் நிலையம்,
... 600090

பூரணசுகம் பரமஞானமாகாது; ஆனால், அது பரமசைதன்னியம் அல்லது பிரம்மஞானம் வரக்கூடுமான சுகநிலைமையாக இருக்கின்றது. அது பிரம்மஞானமே அல்லது பரம அத்யாத்ம சாதனமேயாகாது. ஆனால் அது ஒருவன் பிரம்மஞானத்தைத் தன்னாலே அடையக்கூடுமான நிஜ நிலைமையாக இருக்கின்றது. இங்கேதான் நாம் பேதம் பாராட்டுகின்றோம். லௌகிகஜனங்கள் பூரணசுகமே உத்தமமான பரம வாழ்க்கையென்று நினைக்கின்றார்கள். கிறிஸ்துவ சாஸ்திரிகள் இதுதான் பரமாத்ம ஞானானுபவம் என்று சொல்லுவார்கள். ஆனால் இஃது அதுவாகாது; ஒரு யோகியானவன் பூரணசுகமானது ஆத்ம ஞானானுபவத்தையும், ஆத்மஞான பரிபூரணத்தையும் அடையக்கூடிய நிஜநிலைமையென்று சொல்லுகின்றான்; ஏனெனின், நாம் சடசொரூப ணாச்சி அற்றபோது, உத்தம தத்துவத்தையும், பரம தத்துவத்தையும் சிந்திக்கக்கூடும். நம்முடைய அறிவானது சரீரத்தில் ஒரு முக்கிய ஸ்தானத்தின் எல்லைக்குட்பட்டிருக்கிறவரையும் நம்முடைய அந்தக்கரணங்களை நீக்கிக்கொள்ளுதலு முடியாது; பரமேசுவரனிடத்தில் அவைகளை நிலைக்கச்செய்தலு முடியாது; ஆகலின் நாம் பிரம்மஞானத்தை அடைவது முடியாது. ஆகையினாலே, பூரணசுகம் அவசியமானது; அது சரியான நிலைமையென்று ஒரு யோகியானவர் சொல்லுகின்றார். இங்ஙனங் கூறுவதால், அது கேவலம் ஸ்தூலசரீரத்தின் பலம் அல்லது வீரியம் என்பது பொருளல்ல; ஆனால் எல்லா உறுப்புக்களின் தொழில்கள், ஜீவப்பிரவாகங்கள் இவைகளுக்குள்ளே சமநிலையென்பது பொருளாம். வெளிசசுபாவத்திற்கும் உட்சுபாவத்திற்கும், மனதிற்கும் சடத்துக்கும், ஸ்தூலசரீர விர்த்திகளுக்கும் சூட்சமசரீர விர்த்திகளுக்கும், தம்முள்ளே இருக்கிற ஐக்கியம் சர்வமும் பரிச்சேதமாய் (அளவாய்) ஒத்திருக்கிறபோதுதான் பூரணசுக நிலைமையாகின்றது.

இக்கேவல ஐக்கிய நிலையே ஆத்மஞான பரிபூரணம் போன்றதல்ல. அவ்வைக்கிய நிலை அல்லது சரீரசுகமே வாழ்க்கையின் பரம சுக நிலையாகுமாயின், அப்போது பிரகிருதியோடு பூரண ஐக்கியமுள்ள தாழ்ந்த பிராணிகளும், நாகரிகமுள்ள புருஷர்கள் அல்லது

ஸ்திரீகள் அடையும் வியாதிகளுள் யாதொன்றையும் அடையாத வர்களும் ஆனால் மரங்களின் அடியில் வசிப்பவர்களும், பக்குவப்படுத்தாத பச்சையான ஆகாரத்தைப் புசிப்பவர்களுமான அநாகரிகக் காட்டுச்சனங்களும் பூரணசுகம் அநுபவிக்கிறதையும் பார்ப்போம். அந்தப் பூரணசுகம் வாழ்க்கையின் உத்தமசுக நிலையாகுமாயின், அப்போது அவர்கள் அதையடைந்தவர்களாகின்றார்கள்; ஆனால், அவர்கள் உத்தமமான ஆத்மஞான நிலையை அடையவில்லையென்று நாம் அறிகின்றோம். ஆகையால் இவ்விரண்டு விஷயங்களையும் மிஸ்ரமித்துக் (ஒன்றை மற்றொன்றாக விபரீத அர்த்தமுடையன வாய்க்) கொள்வது கூடாது. பூரணசுகமானது ஆத்மஞான பரிபூரணம் சாத்தியமாகிறதற்குச் சுபாவநிலைமையாக இருக்கிறதென்று நாமறிந்து கொள்ளவேண்டும். மேற்குத்திசை வைத்திய சாஸ்திரத்தைப் பார்க்கிலும் மிகப்புராதனமான இந்து வைத்திய சாஸ்திரப்படி வியாதிகளின் மூலங்கள் நான்கு வகுப்புகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை (1) வெளிக்காரணங்கள் அஃதாவது தற்செயல் போன்றது; (2) உள்ளுறுப்புகளின் நிலைகுலைவு; (3) அந்தக்கரணவிர்த்திகள் அஃதாவது கோபம், பகை, தொல்லை, குரோதம், வன்மம், காமம், பேராவா, லோபம், வியசனம் முதலிய பிறவுமாம் ஆகவே சரீரத்தில் வேறுபாடுகளுக்குக் காரணம் யதாக்கிரமம் பிறழ்ந்த நிலைகளெனக் கருதப்படுகின்ற இவ்வெல்லா அந்தக்கரணகதிகளையும், நாம் வியாதிகளென்று சொல்லும் சடப்பிரதிரூபங்களைக் கொண்டிருக்கின்றவைகளையும் இங்கே நாம் குறிப்பிடுவோம். அவைகள் சரீரத்தை விஷமாக்குகின்றன. அவைகளையெப்போதும் அநாதரவு செய்யவேண்டும். (4) பசி, தாகம், விருத்தாப்பியம், நித்திரை முதலியவற்றினின்றும் உண்டாகும் சுபாவகாரணங்கள். "பூரணசுகமானது தொழில் முயற்சியில் சித்தி, வாழ்க்கையில் அநுகூலம், எல்லா விருப்பங்களின் நிறைவேற்றம் இவைகளின் மூலத்திலும், உத்தமமான ஆத்மஞானனுபவப் பிராப்தத்திலுங்கூட இருக்கின்றதுபோல் இருக்கின்றது" என்று சொல்லப்படுகின்றது. வியாதிகள் பூரணசுகத்தின் வழியில் கொடுமையான பகைவர்களைப்போல நிற்கின்றன. ஆகையால் பூரணசுகத்தையடைய முதலில் நாம் கடினமாகப் போராடவேண்டும். பின்னர் உத்

திருஷ்டமான ஆத்மானுபவத்திற்கு நம்முடைய சக்தியை நியமிக்க வேண்டும். முதலில் அடையவேண்டியது பூரணசுகமென்றும், மற்றவிஷயங்களைப் பிந்தி அடையவேண்டுமென்றும் ஒரு யோகி சொல்லுகிறார்; மேலும், பூரணசுகம் அடையும் நிமித்தம் அந்தக்கரண விர்த்திகளை யதாக்கிரம நிலையில் வைக்க நம்முடைய அந்தக்கரண விர்த்திகளைக் கிரமப்படுத்தல் வேண்டும்; பின்னர்ச் சன்மார்க்க வாழ்க்கை, சத்தியபுத்தி முதலியவைகளை யேற்படுத்திக்கொண்டு சரீர உறுப்புகளின் தொழில்களையும், அந்தக்கரண விர்த்திகளையும், சீவ இயக்கங்களையும் ஒத்து நடக்க முயற்சிக்க வேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார். எப்போது அந்த ஐக்கியத்தை நாமறிந்தோமோ, எப்போது அதைச் சமநிலைப்படுத்தினோமோ அப்போது நாம் நம்முடைய ஸ்தூலசரீர உணர்ச்சி அற்றவர்களாகின்றோம். சரீரத்தில் எங்கும் நோய் அல்லது உபாதியின்றி எல்லாம் வெகு சுகமாய் நடைபெறுகின்றன.

சில சனங்கள் சுகாதார நியமங்களையும், மற்ற நியமங்களையும் அதிக்கிரமித்தலாலுண்டான வியாதிகளால் துன்பப் படுகின்றார்கள். இது முதலில் சூட்சுமசரீரத்தில் பிரதிபந்தங்களை யுண்டு பண்ணிப் பின்னர்ப் பாகியசரீரத்தில் முடிவில் வியாதி ரூபமாகவும், வெளி உபாதி அல்லது நோய் அல்லது ஏதோ வேறுவிதத் துன்பமாகவும் தோன்றுகின்றது. சில சனங்கள் தங்களுடைய பூர்வவாழ்க்கைகளில் தாங்கள் செய்த பாவசிந்தனைகள், பாவகர்மங்கள் இவைகளின் பலன்களையே நோய்களாகவும், உபாதிகளாகவும் அல்லது அகஸ்மாத்தாக வரும் வியாதிகளாகவும் அனுபவிக்கின்றார்கள். சிலசமயம் வியாதிகள் உதிரத்தி லிருக்கின்றன; ஆனால் அப்படிப்பட்ட உதிரத்தை நாம் ஏன் சுதந்தரிக்க வேண்டும்? அந்தச் சுதந்தரத்தை எது வகித்து வருகின்றது? அதற்கு மறைவில் ஒரு பிரமாணம் இருக்கவேண்டும். வியாதிப்பட்ட ஆத்மாக்கள் (நான். நான் என்னும் அகம்பாவங்கள்) அவ்விர்த்திகளால் ஆகருஷிக்கப்பட்டு, அவ்விர்த்திகளுக்கும், அவைகளைச் சூழ்ந்துள்ளவைகட்கும் சார்பாகச் செலுத்தப்படுகின்றன; வியாதியோடு பிறந்த அவர்கள் பூர்வசன்மங்களில் செய்த தீங்குகளையும்.

தவறுகளையும், தப்புகளையும் நிவாரணஞ் செய்து கொள்ளுகிறார்கள்.

லௌகிக வாழ்க்கையை நடத்திக்கொண்டு போவதான சிருஷ்டி நியமங்களை (Laws of nature) அறிந்தவர்களும். சத்தியமான வாழ்க்கையில் வாழுகின்றவர்களும் பூரணசுகத்தை யடைதல் கூடும். பூரணசுகத்தை யடையும் நிமித்தம் நாடிகளுக்குரிய சக்தியைச் சேமித்து வைப்பதில் உதவி புரிகின்ற பிராணாயாமங்களை விகாசப்படுத்தும் அப்பியாசங்களை ஒருவன் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நாடிகளுக்குரிய சக்தியை எவ்வளவு அதிகமாக நாம் சேமித்து வைக்கின்றோமோ அவ்வளவுக்குப் பலமுடையவர்களாகவும் பின்னர் நமக்குச் சுற்றிலுமுள்ள பிரதிகூல நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதற்குத் திராணியுள்ளவர்களுமாகின்றோம் என்கிற உண்மைக்குச் சாதாரணமாக எவ்விதமான கவனத்தைப் புத்தி செலுத்துகிறதில்லை. நாடிகளுக்குரிய அந்தப்பலமனைத்தும் நமக்குள்ளே அந்த நாடிகளுக்குரிய சக்தியையும் பூரணமாகவுங் கொண்டிருந்தால் அப்போது அனுதினசரியால் பார்க்கக்கூடிய அதிருஷ்டமற்ற அநேக பிணிகளையும் நாம் நாசஞ்செய்யக்கூடும். ஆனால் சாதாரணமாக நம்முடைய சரீரத்தில் நாடிமண்டலங்களில் அந்த நாடிகளுக்குரிய சக்தியைப் பிடித்துச் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறதென்று நாமறிவோம். இவைகளை நாம் கற்கவேண்டும். நாம் அவைகளைக் கற்றுக்கொண்ட போது பூரணசுகத்தை யடையக்கூடும்.

பிராணாயாம அப்பியாசங்கள், மனோவொழுக்கம், சுகஜீவனம் இவைகள் பூரணசுகம் அடைவதில் நமக்கு உதவிபுரிகின்றன. சாதாரணமாய் "எதனை நினைக்கின்றோமோ அதுவேயாவாய்" என்னும் மூதுரை நமக்குத் தெரியும். நம்முடைய சங்கற்பங்கள் யதாக்கிரம நிலை பிறழ்ந்தவைகளானால், ரோக நிதானங்களுக்குரிய நிலைமைகள் உண்டாகிச் சரீரத்தில் பீடைகளுண்டாகும்; ஆனால் பூரணசுகந்தான் பரம நிலையாகுமென்று இடைவிடாது நாம் சிந்தித்தும், வியாதிகள் அல்லது நோய்களிலும் உபாதிகளிலும் எப்போதும் கவனம் செலுத்தாது இருப்போமானால் அப்போது நாம்

பூரணசுகத்தை யனுபவிப்பது நிச்சயமாகும். எப்போதாயினும், ஏதேனும் சரீர உறுப்புக்குத் துன்பமுண்டாகுமானால், சரீரத்தின் அந்தப்பாகத்தினின்றும் நம்முடைய மனத்தை நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்; பூரணசுகத்தின் பரம நிலையைச் சிந்திக்க முயலவேண்டும்; உபாதியின் இருப்பையும் மறந்துவிடவேண்டும். நோய்கொண்ட பாகங்களினின்றும் நம்முடைய மனத்தை நீக்கிக்கொள்ள எவ்வளவு திராணியுள்ளவர்களா யிருக்கின்றோமோ அவ்வளவுக்கும் வியாதியானது குறைந்தபல முடையதாகி விடுகிறது. உங்களுடைய சரீரங்களை நீங்கள் சோதனைசெய்து பார்க்கக்கூடும். சரீரத்தில் எங்கேனும் யாதொரு நோய் அல்லது உபாதியை நீ உணரும்போது அவ்விடத்தினின்றும் உன்னுடைய மனதை நீக்கிக்கொண்டு பூரண சுகத்தின் உத்தமநிலையில் மனத்தை நாட்டினால், அப்போது உன்னுடைய நோய்களும், உபாதிகளும் குறைந்து குறைந்து வருவதை நீ காண்பாய்; ஆனால், உன்னுடைய உபாதியை இடைவிடாமல் நினைத்தாலும், அதை யெப்போதும் பேணுவதற்கு முயற்சித்தாலும், நீ அதைப் பலப்படுத்துகின்றாய்; உதிரத்தையும், நாடி சக்தியையும் அவ்விடத்திற்குச் செலுத்துகின்றாய்; அன்றியும், வியாதிப்பட்ட பாகங்களின் நிவிர்த்திக்குச் சுகநிலைமைகளைக் கொண்டு வருவதற்குப் பதிலாக வியாதி நிலைமைகளை அதிகப்படுத்த முயற்சி செய்கின்றாய். நாம் நம்முடைய நோய்களை நினைத்தால் அப்போது அவைகளின் பலங்களை அதிகரிக்கச் செய்கின்றோம். இது உலகமெங்கும் தெரிந்ததும். எல்லா மானச சிகிச்சகர்களாலும், தெய்வீக சிகிச்சகர்களாலும், கிறிஸ்துவ சாஸ்திரிகளாலும், இன்னும் மற்றையோர்களாலும் இப்போது அறிந்தும், போதித்தும் வருகிற உண்மையா யிருக்கின்றது. அவர்கள் அதை வியாபாரார்த்தமாகச் செய்துவிட்டார்கள்; ஆனால் இவ்வுண்மை எங்கும் பரவியிருக்கின்றது. இதை யாதொரு முக்கிய விதமான சிகிச்சகனாலும் சுதந்தர வியாபாரமாக்க முடியாது. வியாதியைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை மனத்திற்குண்டு; மேலும் உண்மையில் வியாதியைக் குணப்படுத்தும் சக்தி ஒவ்வொருவரிடத்து மிருக்கின்றது. சரியாய்ச் சுவாசித்தலினால் அதைக் குணப்படுத்தும் சக்தியைப் பலப்படுத்தவும், அதிகப் படுத்தவுங் கூடும். சாதாரணமாகச்

சனங்கள் சரியாய்ச் சுவாசிக்கிறதில்லை. திருத்தமாக சுவாசித்தல் ஆவசியமாக இருக்கிறது. வழக்கமாய்ச் சனங்கள் அந்தக்கரண விர்த்திகளைப் பற்றிக் கவனிக்கிறதேயில்லை, ஆனால், பகை, பொறாமை, வன்மம், லோபம், காமம், பேராசை முதலியவற்றை ஆதரிக்கின்றார்கள். மேலும் இவைகளெல்லாம் சூட்சும சரீரத்தின் யதாக்கிரம நிலைகளின் பிறழ்வையும், பின்னர்ச் சரீர உறுப்புக்களின் யதாக்கிரம நிலைகளின் பிறழ்வையும், உண்டாக்குவதாகையால், அவர்கள் துன்பப்படுகிறார்கள். ஆதலினாலே மனம் சரீரம் இவைகளின் யதாக்கிரம நிலைகளின் பிறழ்ச்சிக்குக் காரணங்களான அவைகளை ஆதரிப்பதற்குப் பதிலாக நாம் நல்லெண்ணங்களைப் பிரவிர்த்திக்கச் செய்யவேண்டும். சிநேகப் பான்மை அல்லது அன்பின் உணர்ச்சி, காருண்ணிய உணர்ச்சி, சத்திய உணர்ச்சி, பட்சம், மனத்தூய்மை, இந்திரிய நிக்கிரகம் இவைகளை யெல்லாம் நாம் விகாசப் படுத்த வேண்டும். ஆரம்பத்திலிருந்தே இவ்வழியில் நம்முடைய பிள்ளைகளுக்குக் கோபம், பகை, குரோதம் இப்படிப்பட்ட குணங்கள், மனம், சரீரம் இவைகளின் யதாக்கிரமநிலைமைகளின் பிறழ்வை யுண்டாக்குமென்று போதிக்க வேண்டும்; மேலும், எல்லா நோய்களும் மனத்தின் அல்லது சரீரத்தின் யதாக்கிரமநிலை பிறழ்ந்த விர்த்திகளே யல்லாமல் வேறல்ல வென்றும் கற்பிக்க வேண்டும். பரி பூரணத்தின் மக்களாகத் தாங்களே எண்ணிக்கொள்ள ஆரம்பத்திலிருந்து நாம் அவர்களைப் பழக்கவேண்டும். யதார்த்த ஆத்மாக்களைப் போல ஈசுவரனுடைய பிள்ளைகளாக அவர்களிருக்கின்றார்கள். ஆரம்பத்திலிருந்தே அவர்கள் பூரணர்களாகின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் அப்படிப்பட்ட யதாக்கிரம நிலைகளின் பிறழ்வை ஆதரித்தலும் அல்லது பிரகாசப் படுத்தலும் கூடா. இவைகள் ஆத்மாவிலிருக்கிற வியாதிகள், அவ்வியாதிகள் நிவிர்த்தியாகின்றபோது பூரணசுகம் நம்முடைய ஐசுவரியமாகின்றது. மனத்தின் சாந்தநிலையினின்றும், சரீரம் அந்தக்கரணம், சரீர உறுப்புக்களின் தொழில்கள் இவைகளின் பூரணசமநிலையினின்றும், வருவதான அந்த ஐசுவரியத்தை நாம் இழந்துபோகும்படி ஒருவனும்செய்வது முடியாது. சற்றுநேரம் சாந்தமனதுடன் இருந்து பரமாத்ம நிலையில் நம்முடைய மனதை நாட்டுவ

தால், சரீரத்தின் ஸ்புரணத்தை மாற்றக் கூடுமென்று இன்னும் நாம் அறிந்து கொள்ளுகிறபோது அதை நாம் செய்யவேண்டும். பௌதிக சிருஷ்டிக்கு நம்மை யெப்போதும் இழுத்துச் சீர்கேட்டிற்கிடமான குணங்களை யுண்டு பண்ணுவனவும், அல்லது நம்மை விஷயாந்தரத்தில் வசிக்கச் செய்வனவுமான எல்லாப் பாகிய சக்திகளையும் ஜயிக்க இவ்விதமாகத் திராணியுள்ளவர்களாகின்றோம். ஒவ்வொருநாளும் மனச்சாந்தியோடிருப்பதால் நாடி சக்தியையும் மனோசக்தியையும் சேமித்துக் கொள்ள நம்மையே நாம் ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்வோமாயின், அந்தச் சக்திகளை ஜயிக்கத் திராணியுள்ளவர்களாவோம்; வாயுவினின்றும், ஆகாரத்தினின்றும், சலத்தினின்றும், பானத்தினின்றும் குணப்படுத்தும் சுவாசபலத்தை அல்லது அந்தப் பிராணசக்தியை ஆகருஷிப்பது எங்ஙனமென்று தெரிந்துகொள்ள நாம் திராணியுள்ளவர்களானால், பின்னர் நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள எல்லாப் பிரதிகூலமான நிலைமைகளிலும் அடிமைகளாக இல்லாமல் அதிபதிகளாக வாழ்வோம். சரீரம் நம்முடைய கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படியும்; எல்லா உறுப்புக்களும் நம்முடைய இச்சா சக்தியின் கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படியும்படி அவ்வளவு தூரத்திற்கு நம்முடைய இச்சா சக்தியைப் பலப்படுத்தலாம்; இதுதான் யோகியின் உத்கிருஷ்ட நிலை. ஆகலின் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அந்த உத்கிருஷ்ட நிலையாகவேண்டும். எனெனின், நாம் அத்தியாபகர்களாகப் பிறந்தோமேயன்றி அடிமைகளாக வன்று. பௌதிகசரீரமானது சில இச்சைகளின், சில ஏதுக்களின் காரியமாக இருக்கின்றது. அவைகளை ஆன்மாவானது தற்காலநிலைமைகளில் நிறைவேற்ற முயற்சிக்கின்றது. சரீரம் ஆன்மாவை யுண்டுபண்ணவில்லை; ஆனால், ஆன்மா சரீரத்தை நிர்மாணிக்கின்றது. மேலும், ஆன்மாவானது அஞ்ஞானமாகிய அந்தகாரத்தில் வசிக்கின்றதாயின், அதற்குச் சரீரத்தைச் சரியானபடி நிர்மாணிக்கவும் அல்லது தாங்கவும் இயலாது. ஆகையால், அது துன்பப்படுகிறது. ஆகவே எல்லாவியாதிகளுக்கும் மூலம் ஆன்மாவின் வியாதியாயிருக்கின்றது. ஆன்மாவென்பதால், அது எல்லாவற்றையுஞ் செய்கிறதும், சிந்திக்கிறதும், எல்லாத்தொழில்களையும் முடிப்பதும், ஆசைப்படுவதுமான நான் (Ego) என்பதே என் கருத்தாகும். ஆத்மா

யதார்த்தத்தில் ஈசுவரனுடைய குழந்தையாக இருக்கிறது; ஆனால், இப்போது யதாக்கிரம நிலைபிறழ்ந்த ஸ்புரணங்கள் (Vibrations), இச்சைகள், வாசனைகள் இவைகளாலும் அது தானே கதியீனமாய் விட்டது; ஆனால், தன்னுடைய விமோசனத்திற்கு உண்மை ஞானம் வருவதால், இதை யெளிதில் பரிகரித்துக் கொள்ளக்கூடும். பூரணசுகமானது மேலான ஆத்மானுபவம் போன்றதே யாகாதென்று இன்னுமொருகால் உங்களுக்கு ஞாபகப் படுத்துகின்றேன்; ஆனால், மேலான ஆத்மானுபவம் சாத்தியமாவதற்கு அது ஒரு நிலையாகும். உன்னதமான ஆத்மானுபவ நிலையில் சரீர ஞானம் போய்விடுகிறது. உன்னுடைய சரீரம் ஒரு முக்கியமான இடத்திலிருக்கலாம்; ஆனால் உன்னுடைய சரீர உணர்ச்சியை நீ யறிகிறதில்லை. அந்த ஆத்மஞான நிலையில் நீ யெல்லா அசத்தான நிலைமைகளுக்கும் மேலே போகின்றாய்; ஆத்ம சொரூபமாக அறிகிறாய். சரீரம் உன்னைப்பற்றமாட்டாது, சரீரம் அற்பஅளவுடையது. அழிவற்ற ஈசுவரதுல்யமானதும், பரிபூரண மானதுமான ஆநந்தத்தின்குழந்தையான ஆத்மாவைப்பற்றவதற்குமிகவும்அபூர்வமானது.

எல்லா வியாதிகளையும், அவைகளின் காரணங்களையும், அவ்வியாதிகளின்ரோக நிதானங்களையும் விளக்கிக் காட்டிய பின்னர், இந்தச சரீரஞானமானது ஆத்மாவிலுள்ள வியாதியா யிருக்கிறதென்றும், அளவுபட்ட இதைச் சரீரஞானத்தினின்றும், அதனோடு ஏகமாயிருப்பதினின்றும் நாம் விடுபட்டபோது உன்னதமான ஈஸ்வரஞானம் வருகிறதென்றும், பிராசீன இந்தியவைத்தியசாஸ்திரம் கூறுகின்றது. அந்த நிலையில் சரீரம் துண்டந் துண்டமாக வெட்டுப்பட்டாலும், அல்லது அழிந்தாலும், அல்லது காற்றில் அடித்துக்கொண்டு போய்விட்டாலும், ஆத்மா அக்ஷயமாயிருக்கிறது; அறிவு பூரணமாயிருக்கிறது; அவனும் துன்பப்படுகிறதில்லை. அப்படிப்பட்ட திருஷ்டாந்தங்கள் அநேக மிருக்கின்றன. இந்தியாவில் அநேக யோகிகளுடைய சரீரங்கள் துண்டுதுண்டாக வெட்டப்பட்டும், அழிக்கப்பட்டு மிருக்கின்றன; ஆனாலும் அவர்கள் கடைசிக்ஷணம் வரையும் தாங்கள் ஆத்மசொரூபம், அநஸ்வர மானதென்னும் ஞானமுள்ளவர்களாக இருந்தார்கள்; அவர்களை "அக்கினி எரித்-

தல் முடியாது, சலம் நனைத்தல்முடியாது, காற்று உலர்த்தல் முடியாது, அஸ்திரசஸ்திரங்கள் துளைத்தல்முடியாது" என்று அவர்கள் சுவானுபவமுடையவர்களாய் இருக்கிறார்கள். இந்த நிலையை யநுபவமடைந்த பின்னர் அவர்கள் உலகத்தைப்பார்த்து "சரீரம் சாஸ்வதமாக இருந்தாலும், அல்லது இந்தக்ஷணமே துண்டு துண்டாகப் போனாலும், ஆத்மாவிற்கும், அழியாத ஆநந்தப் பிள்ளையாய் இருக்கிற எனக்கும் என்ன நன்மையை அல்லது என்ன தீமையைக் கொண்டுவரக் கூடும்" என்று உறுதி கூறுகிறார்கள்.

முற்றிற்று.