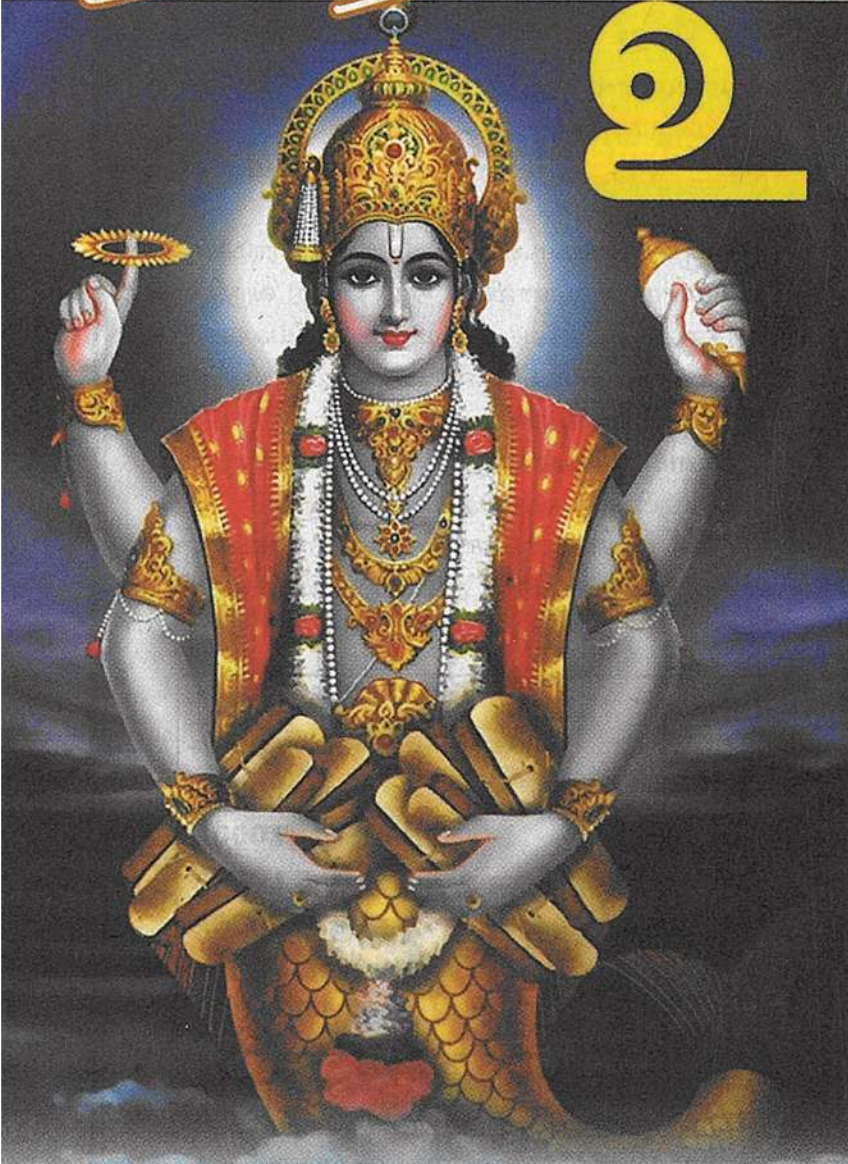


தோயர்யு உலகம்

உலக!



தொரோனா என்னும் உயிர்க்கொல்லி வைரஸ் (கோவிட் 19) இன்று உலகம் முழுவதும் கடந்த மார்ச் மாதம் முதல் மக்களிடையே பெரும் அச்சத்தையும் பீதியையும் ஏற்படுத்தி வருகிறது. இந்த நோய் நம்மைத் தாக்காமலிருக்க முதலில் செய்ய வேண்டியது- சானிடைசர் அல்லது நல்ல சோப்பு கொண்டு அடிக்கடி கை கால்களைக் கழுவ வேண்டும் என உலக சுகாதார நிறுவனமும் மத்திய- மாநில அரசுகளும் தொடர்ந்து சொல்லி வருகின்றன. இதைத்தான்,

'நீராடிக் கால் கழுவி வாய் பூசி' என சங்ககாலத் தமிழ்ப் புலவர் பெருவாயின் முள்ளியார் தனது 'ஆசாரக்கோவை' நூலில் அன்றே சொல்லியிருக்கிறார்.

இது தமிழர்கள் பல்லாண்டு காலமாகக் கடைப்பிடித்த பழக்கத்தில் ஒன்றாகும். 'ஒழுக்கம் உயிரினும் ஒம்பப்படும்' என வள்ளுவர் தெரிவித்தவண்ணம் நம் தமிழர்கள் ஒழுக்க நெறியை- அதாவது சமூக நடத்தையை உயிருக்கும் மேலாக மதித்துக் கடைப்பிடித்தனர்.

மனிதன் உயிர் வாழ்ந்தால் மட்டும் போதாது. வாழும் காலத்தில் நோய், களைப்பு, துன்பம் போன்றவை இல்லாமல் நூறாண்டுகள் திடமாக, ஆரோக்கியத்துடன் வாழ இந்திரனும் அக்னி தேவனும் அருள்புரிய வேண்டும் என்கிற நோக்கில்-

'சிதம் ஜீவ சரதோ வர்த்தமான
சதம் ஹேமந்தாச்சதமு வசந்தாத்
சதம் த இந்த்ரோ அக்னி ஸவிதா
ப்ருஹஸ்பதி சதாயுஷா ஹவிஷா
ஹார்ஷமேனம்'

என்னும் பிரார்த்தனை மந்திரம் அதர்வண (அதர்வ) வேதத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. ஆங்கிரசரிஷி குலத்தில் பிறந்த அதர்வர் என்னும் முனிவர் இந்த வேதத்தைத் தொகுத்ததால் இதனை 'அதர்வ வேதம்' என்றும் கூறுவார்கள்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்னும் பழமொழிப்படி, மனிதன் நோயின்றி வாழவேண்டும் என்னும் பெருங்கருணையில் ராமலிங்க வள்ளலார்-

'உயிருறும் உடலையும் உடலுறும் உயிரையும்'

அயர்வறக் காத்தருள் அருட்பெருஞ் ஜோதி

எனப்பாடி, உயிரையும் உடலையும் காப்பவன் இறைவன்'

எனக் கூறியுள்ளார்.

'ஒளஷதம் ஜாஹ்நவீ தோயம் வைத்யோ வாராயோ ஹரி' என்னும் சகஸ்ர நாமத்தின்படி, மருத்துவர்களின் முயற்சியும் மருந்தின் வீரியமும் நாராயணனின் (இறைவன்) திருவருளால் பலன் தரும் என்னும் நம்பிக்கை நமக்கு வரவேண்டும்.

'சரக சம்ஹிதை' என்னும் பழமையான மருத்துவ நூல் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. அதில் 'சிலிக்கா ஸ்தானம்' என்னும் பகுதியில்-

'விஷ்ணும் சஹஸ்ரமூர்தாநம்

பராமரிப்பு விழும்

ஸ்துவந்நாம ஸஹஸ்ரேண

ஜ்வராந்ஸ்வாந் வியபோஹதி'

என்னும் ஸ்லோகம் வருகிறது. எல்லாவிதமான நோய்களும் ஸ்ரீமன் நாராயணனின் சகஸ்ர நாமாவைத்துதித்தால் நிவர்த்தியடையும் என கூறப்பட்டுள்ளது. 'கர்மவிபாக ஸமுச்சயம்' என்னும் நூலில், 'மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாத ஜூரங்கள் விஷ்ணு சகஸ்ர நாமத்தைப் பாராயணம் செய்வதன் மூலம் நீங்கும்' என சொல்லப்பட்டுள்ளது. இன்று உலக அளவில் மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாத 'கோவிட்-19' பாதிப்பிலிருந்து நம்மைக் காக்க இறைவனை வழிபடுவதுதான் சாலச்சிறந்தது.

இதே கருத்தை, இந்திராக்ஷிஸ்தோத்

திரம் பாராயணம் செய்வதன்மூலம் பார்வதி, லட்சுமி, சரஸ்வதி ஆகிய மூன்று தேவியர்களின் ஒரே சக்தியான இந்திராக்ஷி அருளால், கொடிய விஷ நோய்களின் தாக்கமின்றி நீண்ட ஆயுள் கிட்டும் என, ஸ்ரீமன் நாராயணன் நாரத முனிவருக்கு உபதேசம் செய்துள்ளார்.

உடல் ஆரோக்கியத்துடன்- கூடவே ஒழுக்க நெறியுடன்- அதாவது நடத்தை முறையுடன் (social manners) எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதை பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஒன்றான ஆசாரக்கோவையில் கயத்தூர் எனும் ஊரைச் சேர்ந்த தமிழ்ப் புலவர் பெருவாயில் முள்ளியார், தான் கற்றுணர்ந்த ஒழுக்க நெறியை எல்லாரும் அறிய வேண்டுமெனும் நல்லெண்ணத்தின் அறநெறிகளைத் தொகுத்து நூறு பாடல்களைப் பாடியுள்ளார். அதில் நீராடும் முறை, உணவுண்ணும் முறை, அன்றாட வாழ்வில் செய்ய வேண்டியவை, செய்யக் கூடாதவை, பொது வாழ்க்கையில் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பன போன்ற நல்ல விஷயங்களை விளக்கியுள்ளார்.

அதில் சில முக்கிய பாடல்களை மட்டும் இங்கு காணலாம்.

'வைகறை யாமம் துயிலெழுந்து தான் செய்யும் நல்லறமும் ஒன்பொருளும்

சிந்தித்து வாய்வதில் தந்தையும் தாயும் தொழுது எழுக'



முனைவர் இரா. இராஜேஸ்வரன்

என்பதே முந்தையோர் கண்ட முறை.

சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு அதிகாலையில் எழுந்து, அன்று செய்ய வேண்டிய நல்ல பணிகளை எண்ணி, தாய்- தந்தையரைத் தொழுது ஆரம்பிக்க வேண்டும் எனக் கூறியுள்ளார்.

'நாளந்தி கோல்தின்று கண்கழிஇத் தெய்வத்தைத் தானறியும் ஆற்றால் தொழுதெழுக அல்அந்தி நின்று தொழுதல் பழி'

விடியற்காலையில் எழுந்து ஆலங்குச்சி, வேப்பங் குச்சியால் பல் துலக்கி கண், முகம், வாய் கழுவி நம்மைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு இறைவனைத் தொழ வேண்டும் எனக் கூறியுள்ளார்.

'நீராடிக் கால் கழுவி வாய்ப்பூசி மண்டலம் செய்து உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவர் அல்லாதார்'

உண்டார் போல் வாய்ப்பூசிச் செல்வர் அது
எடுத்துக் கொண்டார் அரக்கர் குறித்து'

நீரில் குளித்து கால், கை, வாய் கழுவி,
உணவுண்ணும் இலையையும் உணவையும்
சுத்தம் செய்து பின்புதான் உண்ணவேண்டும்.
இப்படி உண்ணாதவர்கள் ஏதோ கடமைக்கு
உணவுண்டது போன்றுதான் இருக்கும்.
அந்த உணவை அரக்கர்கள் உண்டார்கள்
என்றே கொள்ள வேண்டும் எனக்
கூறியுள்ளார்.

கை கால் கழுவுவதற்கு இன்று வேதிப்
பொருளான சானிடைசரை உபயோகிக்
கிறோம். ஆனால் நம் முன்னோர்கள் மண்,
பசுஞ்சாணம், சாம்பல், நீர் கொண்டுதான்
தூய்மை செய்தனர்.

இச்செய்தி மனுதர்ம
சாஸ்திரத்தில் கூறப்
பட்டுள்ளது.
மேலும் முள்ளி
யார் ஆறு,
குளம் போன்ற
நீர் நிலைகளில்
நீராடும்போது,
அந்த நீரில் வாய்
கொப்பளித்துத்
துப்பக்கூடாது;
நீரையும் நிலத்தை
யும் விண்ணையும்
மாசுபடுத்தாதவாறு
தூய்மை காக்க
வேண்டுமென
வலியுறுத்துகிறார்.

'காலில் நீர்
நீங்காமை உண்டுக
பள்ளியும்

ஈரம் புலராமை ஏறற்க என்பதே

பேரறிவாளர் துணிவு'

கை, கால்கள் கழுவிய ஈரம் உலர்வதற்குமுன்
உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்; கை, கால்
ஈரத்துடன் படுக்கையில் படுக்கக் கூடாது
எனக் கூறியுள்ளார். குளித்துவிட்டுதான்
உணவுண்ண வேண்டுமென வலியுறுத்து
கிறார்.

'முன்துவ்வார் முன்னெழார் மிக்ருறார் ஊணிக்கண்
என்பெறினும் ஆற்ற வலம் இறார் தம்மில்

பெரியார்தம் பால் இருந்தக் கால்.'

பெரியவர்களுடன் பந்தியில் அமர்ந்து
உண்ணும்போது, அவர்கள் உண்ணத்
தொடங்கும்முன்பு நாம் உண்ணக் கூடாது;
அவர்கள் உண்டு எழுந்த பின்னர்தான் நாம்
எழு வேண்டும் எனக் கூறுகிறார். பொதுவாக
கிழக்கு திசை நோக்கி இறைவனைத் தொழுத
பின்னரே உண்ண வேண்டும் எனவும்
கூறுகிறார்.

உணவு விஷயத்தில் மேலும் அவர்
கூறும்போது, முதலில் இனிப்புச் சுவையை
உண்ண வேண்டும்; கசப்புச் சுவை உணவை
கடைசியில் உண்ண வேண்டும். கட்டில்மேல்
உட்கார்ந்து உண்ணக்கூடாது. நின்றுகொண்டும்

உண்ணக் கூடாது
எனவும் கூறுகிறார்.

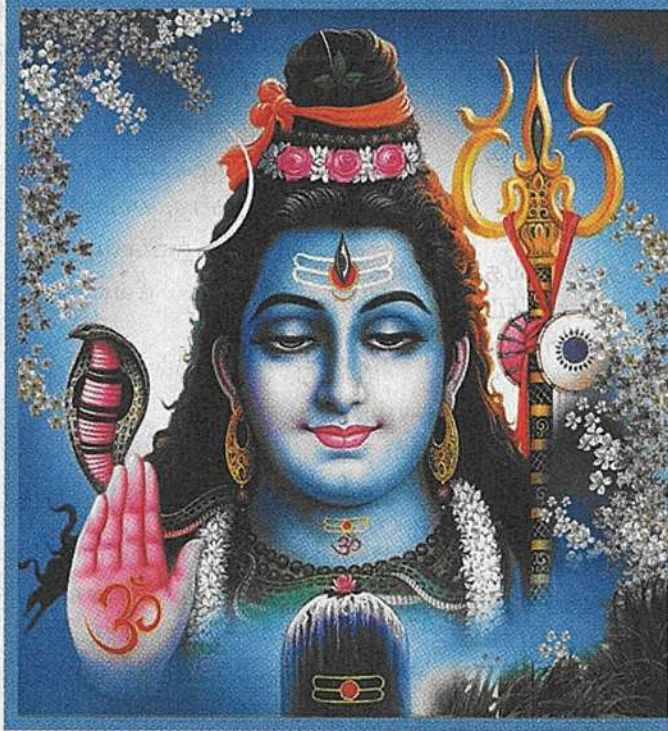
இந் து ம த
சாஸ்திரங்களின்
படி, உணவை
பிரம்மாவாகவும்,
அதன் சக்தியை
விஷ்ணுவாகவும்,
உண்ணுகிற நம்மை
சிவபெருமானாக
வும் பாவித்து
சாப்பிட வேண்டும்
எனச் சொல்லப்பட்டு
ள்ளது.

உணவு பற்றி
வேதங்களில்
பலவாறாக
சொல்லப்
பட்டுள்ளது.
'அன்ன சூக்தம்'
இதுபற்றி விரிவாகச்

சொல்கிறது. பிறருக்கு- குறிப்பாக விருந்தின
ருக்கு உணவளித்துவிட்டுதான் நாம் உண்ண
வேண்டும் என்றும், செய்த உணவைப்
பழிக்காமல்- வீணடிக்காமல் உண்ண வேண்டும்
என்றும் சாஸ்திரங்கள் வலியுறுத்துகின்றன.

'புல் பைங்கூழ் அப்பி கடலை வழிதீர்த்தம்
தேவ குலம்நிழல் ஆனிலை வெண்பலி என்று
ஈரேந்தின் கண்ணும் உமிழ்வோடு இருபுலனும்
சேரார் உணர்வுடையார்.'

பசும்புல் படர்ந்த நிலம், பயிர் விளைகின்ற
நிலம், பசுஞ்சாணம், சுடுகாடு, புதைகுழி, பலர்



நடக்கும் வழித்தடம், தடாகம், கோவில், பசுக்கள் கட்டியிருக்கும் தொழுவம், சாம்பல் இருக்கும் இடம் போன்ற இடங்களில் எச்சில் உமிழுவோ, சிறுநீர், மலம் கழிக்கவோ கூடாது என பெருவாயின் முள்ளியார் தெரிவிக்கிறார்.

'காட்டுக் களைந்து கலம் கழீஇ இல்லத்தை ஆப்பி நீர் எங்கும் தெளித்துச் சிறுகாலை நீர்ச்சால் கரகம் நிறைய மலர் அணிந்து இல்லம் பொலிய அடுப்பினுள் தீப்பெய்க நல்லது உறல் வேண்டுவார்.'

அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் வீடு முழுவதும் பெருக்கி குப்பைகளை வெளியேற்றி, பாத்திரங்களைக் கழுவி, வீட்டைப் பசுஞ்சாணத்தால் மெழுகி, தண்ணீர்ப் பானை, குடம் ஆகியவற்றில் புதிய நீரை நிரப்பி, தலையில் மலரை சூடிக்கொண்டு, அடுப்பில் தீ மூட்டி அன்றைய பொழுதைத் தொடங்க வேண்டும் என அவர் கூறியுள்ளார்.

'கலியாணம் தேவர் பிதிர் விழா வேள்வி என்று ஐவகை நாளும் இகழாது அறம் செய்க பெய்க விருந்திற்கும் கூழ்.'

திருமண நாள், கடவுளுக்கு உகந்த பண்டிகை நாள், முன்னோர் நினைவு நாள், விழாக்காலம், வேள்வி- பூஜைகள் செய்யும் நாள் என்னும் ஐவகை நாட்களில் தவறாமல் தர்மம் செய்யவேண்டும் என தர்ம சிந்தனையை வலியுறுத்துகிறார்.

'தன் உடம்பு தாரம் அடைக்கலம் தன் உயிர்க்கு என்று

உன்னித்து வைத்த பொருளோடு இவை நான்கும் பொன்னினைப் போல் போற்றிக் காத்துய்க்க- உயிக்காக் கால்

மன்னிய ஏதம் தரும்.'

தன்னுடைய உடல் நலம், தன் மனைவி உட்பட குடும்பநலம், பாதுகாப்பாக வைத்த பொருட்கள், சேர்த்த செல்வம் ஆகிய நான்கையும் பொன்னைப்போல பாதுகாக்க வேண்டும். அது தவறினால் பெருந்துன்பம் தரும் என எச்சரிக்கிறார்.

'நந்தெறும்பு தூக்கணம் புள் காக்கை என்றிலை போல்

தம் கருமம் நல்ல கடைப்பிடித்துத் தம் கருமம் அப்பெற்றியாக முயல்பவர்க்கு ஆசாரம் எப்பெற்றி யாயினும் படும்.'

எறும்பு போன்று உழைத்துண்ண

ஒரு விவசாயி குதிரை, ஆடு வளர்த்து வந்தான். ஒரு நாள் வைரஸ் நோயால் குதிரை பாதிக்கப்பட்டது. மருத்துவரை அழைத்து வந்தான் விவசாயி. அவர், "மூன்று நாட்கள் மருந்து தருகிறேன். குணமாகவில்லையென்றால் கொன்றுவிட வேண்டியதுதான்" என்று கூறினார். முதல் நாள் மருந்துகொடுத்ததும், ஏற்கெனவே இவர்களின் உரையாடலைக் கேட்டிருந்த ஆடு, குதிரையிடம் சென்று, "நண்பா, எழுந்திரு. இல்லையென்றால் கொன்றுவிடுவர்" என்று சொன்னது. மூன்றாம் நாள் மருந்து கொடுத்தபின் மருத்துவர், "நாளை குதிரை நடக்கவில்லையென்றால், அதனைக் கொன்றுவிடவேண்டும் இல்லாவிட்டால் இந்த நோய் மற்றவர்களுக்குப் பரவிவிடும்" என்றார். அவர் போனதும் ஆடு குதிரையிடம் வந்து "நண்பா! எழுந்து நடக்க முயற்சி செய்! உன்னால் முடியும்" என்றது. குதிரையும் எழுந்து நடந்தது. அதைப் பார்த்த விவசாயி தனது முடிவைக் கைவிட்டான்.

வேண்டும்; தூக்கணாங் குருவி போன்று பாதுகாப்பான கூடுகட்டி வாழ வேண்டும்; காக்கை போன்று தனது இனத்தைக் கூவியழைத்து சேர்ந்துண்ண வேண்டும் என வாழ்வின் ஒழுக்கத்தை வலியுறுத்துகிறார்.

'பூமித் தாயே, உன்மீது அடைக்கலமாக இருக்கும் நாங்கள் நோயின்றி, துன்பங்களின்றி, நீண்ட ஆயுள் பெற்றவராய், உன்னை என்றும் வழிபட்டு கொண்டிருக்க அருள்வாய்' என 'பூமி சூக்தம்' என்னும் நூலில் ஒரு பிரார்த்தனை சொல்லப்பட்டுள்ளது.

வேதத்தில், ஞான ஒளி எங்கும் பரவ வேண்டும் என்னும் அடிப்படையில், தீயவை நீங்கி நல்ல விஷயங்கள் மேல்நோக்கி வரட்டும்; இருள் மயமானவை விலகி எங்கும் ஒளி சூழட்டும்; மரணபயம் ஒழிந்து சாகா நிலை எங்கும் வரட்டும்; சாந்தமே எங்கும் திகழட்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. அதை கீழுள்ள ஸ்லோகம் விளக்குகிறது.

'ஓம் அசுதோ மா சத் கமய
தமஸோ மா ஜ்யோதிர் கமய
ம்ருத்யோர் மா அம்ருதம் கமய
ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி'