

Shirley

Leni 15 Aug. 11, 12

25 Jan 1932

Aug 11, 11 02 43

1132.15 .11/12

210466

ஓம்

ஞானசாகரம்  
(அறிவுக்கடல்)  
JNANASAGARAM

இஃது

இருபத்தொன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று  
தனிச் செந்தமிழ் வெளியீடு

A BI-MONTHLY

பதுமம், கரு. | பிரமோதாத்ருவா மாசி, பங்குனி | இதழ், கக, கஉ.

பொருளடக்கம்

மக்கள் தூதுவன்

(How to li

சுரு.

ஆசிரியர்:

மறைமலையடிகள் என்

ஸ்ரீலக்ஷ்மி சுவாமி வேதாசலம் அவர்கள்,

SWAMI VEDACHALAM,

பொதுநிலைக்கழக குரு,

பல்லாவரம்

PALLAVARAM

பொதுநிலைக்கழக நிலையத்தின்கண் உள்ள

டி. எம். அச்சுக்கூடத்திற்

T. M. PRESS

பதிப்பிடப்பட்டது;

25th, January, 1932.

ஒருபதுமக் கையெழுப்பம்]

[நான்கு ரூபா

All Rights Reserved.

அன்பர்கள்!

ஞானசாகரப் பதினேந்தாம் பதமத்தின் கடைசி இதழ்கள் 11, 12, இப்போது தங்கள் கையேற்றப்படுகின்றன. இவ்வளவோடு இதன் 15-ஆம் பதமம் தங்கள் அன்பின் திறத்தாலும் இறைவன் திருவருளாலும் இனிது முடிந்தது.

இப்பதினேந்தாம் பதமத்தின்கண் வெளிவந்த அரும்பெரும் பொருள்களை நீங்கள் நினைவுகூர்தற் பொருட்டாக அவற்றைப் பற்றி இங்கே சில வரைகின் றோம். ஆசிரியர் மறைமலையடிகள் திருப்பாதிரிப்புலியூர்ச் சைவமாநாட்டி அவைத்தலைவராக எழுந்தருளி நிசுத்திய “பழந்தமிழ்க் கொள்கையே சைவ சமயம்” என்னும் விரிவுரைமேற் சாதுவெறிபிடித்த ஒருவர் கூறிய தடைக் மறுத்து, “நாயன்மாருந் சாதுவேற்றமைச் சிவதவும்,” “சிவநேய அடிய நேயங்கட்குச் சாதிதடை,” “அப்பர் முதலான சிலரின் துறவு” முதலான அ பொருள்கள் உயர்ந்த நூன்மேற்கோள்களுடன் விரித்து விளக்கப்பட்டி கின்றன.

“அன்பின், பொதுநிலைக்கழக நிலையத்து 20-ஆம் ஆண்டுவிழா அறிக்

“... வன் உணர்ச்சியின் இன்றியமையாமை,” “அ

“... ” “காம ஆசிரியர் ஆற

“மணிமொழி நூலநிலையம்,”

விளக்கம்” முதலியனவும், கழக

கூத்தின் உண்மை” என்னுந் தலை

ர.

என்னுங் கட்டுரையில் நம் பண்டைத்

அக்கைக்குந் காரணராயிருந்த நம் முதாதை

அவர்பொருட்டு இறைவனை வழிபடும் நம்

வழிபாடு, பின்னை ஆசிரியர் செய்யும் பிதிரர் வழி

ரண்டற்கும் உள்ள வேறுபாடுந், தமிழர் நாகரிகத்

தின் உயர்வும், இவ்வந்தயநாடு முற்றும் பண்டைநாளில் தமிழர்களே நிரம்பி

யிருந்து தமிழ்மொழி வழங்கிய வரலாறும், பழைய ஆசிரியரது சுவச்சடங்கின்

அருவருப்பும், சதபதபிராமண காலஆராய்ச்சியும், பரிமேலழகியார் உரை திருக்

குறட்டுக்குத்தரியாததாலும், பண்டிருந்தோர் ஒரு முழுமுதற்கடவுளான சிவத்

தையே வழிபட்டு வந்தமையும் இன்னும் இவைபோல் இதற்குமுன் எவரும்

அறியாப் பல நுண்பொருள்களும் வடநூல் தமிழ்நூல் மேற்கோள்களால்

ஆராய்ந்துகாட்டி நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இனி, மக்களாய்ப் பிறந்தோர் கட்டாயந் தெரியவேண்டிய வாழ்க்கை

முறைகளை விரித்து விளக்கும் மக்கள் நூற்று உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

என்னும் பெருநூலின் “ஆண்பெண் சேர்க்கை” என்னும் 16-ஆம் அத்தியா

யத்தின் முடிவும், “இன்பமுந் கருவும்” என்னும் 17-ஆம் அத்தியாயமும், “மக்

கட்பேறு” என்னும் 18-ஆம் அத்தியாயமும், “தாயின் மனநிலையுந் கருவின்

அமைப்பும்” என்னும் 19-ஆம் அத்தியாயமும், “மகப்பேறும் மகவளர்ப்பும்”

என்னும் 20-ஆம் அத்தியாயமும், “கருவிலக்கு” என்னும் 21-ஆம் அத்தியா

யமும், “நோயில்லா நீண்ட வாழ்க்கை” என்னும் 22-ஆம் அத்தியாயமும் இதன்

கண் வெளிவந்திருக்கின்றன. இன்னும் ஓர் அத்தியாயம் ஞானசாகர 16-ஆம்

பதமத்தில் வந்ததும் இவ் அரும்பெருநூல் முற்றுப்பெறும். இந்த ஒருநூலில்

வந்துள்ள அரும்பெரும் பொருள்களை உணர்ந்தாலே, மக்கள் இம்மைமறுமைக்

குரிய எல்லாநலங்களையும் பெற்று நீண்டகாலம் நன்கு வாழ்வாம்வர். ஆதலால்,

இந்நூலில் இதுகாறும் வந்த பக்கங்களையும் இனி வ

ஒன்று

புணர்ச்சியாற் கருக்கொள்ளுதலைத் தவிர வேறொரு பயனும் இல் லையாயின், அத்துணைப் பெருந் துன்பத்திற்கு இடமான ஒரு முயற்சியைக் கணவனுடன் கூடிச் செய்தற்கு மனைவியானவள் ஒரு திணைத்தனையும் ஒருப்படவேமாட்டாள். அதுவேயுமன்றிக், கணவனும் புணர்ச்சிக்கண் இதனைத் தவிர வேறொரு பயனையுங் காண்கிலனாயின், அவனும் அதன்கண் ஒருசிறிதும் புதான். ஆத லாற், பெருந் துன்பத்திற்கு வித்தான இப் புணர்ச்சிக்கண் இரு வர்க்கும் அடங்கா வேட்கை செல்லுமாறு, ஆண் பெண் உறுப் பின் சேர்க்கையில் இன்னதென் றுரைக்கலாகாத ஒரு பேரின்பத் தைத் தோற்றுவித்து, அதன் வாயிலாகப் புதிய உயிர்களை உடம்பு களிற் புகுத்தி இவ்வுலகத்திற்குக் கொண்டுவரும் இறைவன்றன் படைப்பின் அருமை நினைக்குந்தோறும் பேருருக்கத்தினை வரு விக்கின்றதன்றோ!

முன்னமே காட்டப்பட்டபடி, மகவினைக் கருக்கொண்டு ஈன்று வளர்த்தற்கண் தாய்க்குள்ள துன்பத்தில் ஆயிரத்தில் ஒரு கூறுதானுந் தந்தைக் கில்லையாதலால், அத்தனை துன்பங்களையுங் கருதாமல் அவள் நிறற்ற்பொருட்டுப், புணர்ச்சிக் குரிய உறுப்பு களில் ஆணைவிடப் பெண்ணுக்கு இன்பவுணர்வு பன்மடங்கு மிகும்படி ஈடுகொடுத்து எல்லா இரக்கமும் வாய்ந்த இறைவன் அமைத்திருக்கின்றான். யாங்ஙனமெனின்; ஆண்மகனுக்கு ஆண் குறியின் முனைமட்டுந்தான் இன்பவுணர்வுக்கு இடமாயுள்ளது; பெண்குறியின் உள்நுழைந்த ஆண்குறியின் முனையானது, பெண் ணின் கருப்பைக் கீழ்முகையின் முனைமேற் படுந்தோறும் மட் டும் அவனுக்கு இன்பம் உண்டாகும். மற்றுப், பெண்மகளுக்கோ அவளுறுப்புகள் பலவும் இன்பவுணர்வு பெருகும் பெற்றியவாய் அமைந்திருக்கின்றன. புணர்ச்சித் துவக்கத்திலேயே, பெண்குறி யின் முகப்பின்மேலுள்ள ஒருசிறிய உறுப்பு ஆண்குறியின்முனை தன்மேல் உரைசுந்தோறும் மிக்க இன்பத்தினைத் தோற்றுவிக்கின் றது. இதற்கும் மகளிரின் மார்பின்மேலுள்ள கொங்கைகளின் காம்புகட்கும் இன்ப நரம்பின் தொடர்பு இருத்தல் ஆராய்ச்சி யாற் புலனாகின்றது. பெண்குறி முகப்பின் மேலுள்ள சிற்றுறுப்பு ஆண்குறி முனையினால் உரைசப்படுகையிற், கொங்கைகளின் காம்புகளுங் கணவன்றன் கைவிரல்களால் மெல்லினை நெருடப்

உ.ந.அ. கள் நூறு ஆண்டு உயிர் வாழ்தல் எப்படி?

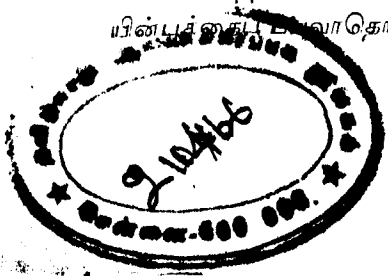
படுமானால் மனைவிக்கு மிக்கதோர் இன்பவுணர்வு தோன்றாநிற்கும். அப்பொழுதே மனைவியின் கீழிதழைச் சுவைத்தால், இன்னும் அவ்வன்பவுணர்வு மிகப் பெருகாநிற்கும். இவ்வாறு மகளிரின் புறத்துறுப்புகளான பெண்குறி முகப்பின் சிற்றுறுப்பும், அவர் தங் கொங்கைக் காம்புகளும், அவர் வாயின் கீழிதழும் இன்பவுணர்வுக்கு இடனாக அமைக்கப்பட்டிருத்தல் போலவே, அவர்தம் அகத்துறுப்புகளான பெண்குறிக்குழாயின் உட்சுற்றுங், கருப்பைக் கீழ்முகையின் முனையும் இன்னும் மிகுதியான இன்பவுணர்வினைத் தோற்றுவித்துக் கருவிகளாய் அமைந்திருக்கின்றன. ஆண்குறி வீங்கி விறைத்துப் பெண்குறிக்குழாயின் உட்சுற்றில் நன்கு நெருங்கி உரைசுதலானும், அதன்முனை கருப்பைக் கீழ்முகை முனையினை நன்கு சென்று பொருந்துதற்கேற்ற லீளமுடைத்தாய் அதன்மேற் சென்று நெருங்கிப் பதிதலானும் மகளிர்க்கு ஆற்றொண்ப் பேரின்பம் உண்டாம். ஆகவே, இன்பவுணர்வு மிகுதிவாய்ந்த மகளிரின் புறத்துறுப்பு அகத்துறுப்புகளின் இயற்கையறிந்து மருவுங் கணவர்பால் மாதர்க்கு மிக்க அன்பு தோன்றுமாறுபோல், அவ் வியற்கையறியாது மருவி ஒரு நொடிப்பொழுதில் தமது விந்துவினை வினை கழித்தொழியுங் கணவர்பால் உண்மையன்பு தோன்றாதென்றுணர்ந்துகொள்க.

இன்னும் புறத்துறுப்புகள் அளவில் மாதர்க்கு இன்பத்தைத் தோற்றுவித்தல் ஆடவர் எவர்க்கும் எளிதேயாயினும், அங்ஙனம் புறத்தே எழுப்பிய இன்பத்தை, அகத்துறுப்பியக்கத்தால் உண்டாகும் இன்பத்தோடு ஒருங்கு கூட்டிப் புணர்ச்சி யின்பத்தை நிறைவுசெய்வதோ ஆடவர் எல்லார்க்கும் எளிதிற்கைகூடுவதன்று. நீண்ட மனைவிக்குக் குள்ளக் கணவன் பிணைக்கப்படுவனாயின், அவனது கருப்பைக் கீழ்முனையினைச் சென்று நன்கு பதிதற்கேற்ற நீட்சியினை அவனது ஆண்குறி உடையதாகாமையின் அவட்குப் புணர்ச்சியின்பங் கெட்டுப் பெரிபொருதுன்பத்தினை வினாவியாநிற்கும். அங்ஙனமே ஒல்லியாயிருப்பா னொருவனைத் தடித்த ஒரு பெண்ணோடு பிணைத்துவிட்டால், அவனது குறி அவனது குறிக்குழாய்க்கு ஏற்ற பருமனுடைய தாகாமையின், அக் குழாயின் உட்சுற்றில் வீங்கி உரைசமாட்டாதாய் அவட்கும் புணர்ச்சியின்பத்தைப் பெறாதுதொழியும். எனவே, மகளிர்க்கு மகப்பேற்

றால் வரும் பெருந்துன்பத்திற்கு ஈடாக எதிர்திற்கும் பேரின்பவுணர்வினைப் பயத்தற்பொருட்டாகவே, எல்லா அருளிர்க்கமும் உடைய இறைவன் அவர்தம் புறத்துறுப்பு அகத்துறுப்புகளை அத்துனை இன்பவுணர்ச்சிக்கு இடனாகப் படைத்திருத்தலால், அவ்வருள்நோக்கறிந்து அவரை மருவுதலே, பிள்ளைப் பேற்றால் மிகத்துன்புறுதலில்லாத ஆடவர்க்கு இன்றியமையாத கடமையாகும். இக் கடமையினை நன்குணர்ந் தொழுகுவார்க்கே மனைவியின் உண்மை யுள்ளனவும் நன்மக்கட்பேறும் உளவாம் என்பதூஉம் உணர்ந்துகொள்ளப்படு மென்க.

இங்ஙனமெல்லாம் பெண்குறி ஆண்குறிகளிற் காணப்படும் வியத்தகும் அமைப்புகள் புணர்ச்சியின்பத்தின் வாயிலாக, உயிர்களைப் பிறவிக்கு வருவித்தற்பொருட்டாகவே இறைவனால் வகுக்கப்பட்டிருத்தலால், மக்கள்பாற் காணப்படும் புணர்ச்சியின்பவேட்கையை அவர்கள் ஒழித்துவிடல் வேண்டுமென்று எளிதாகச் சொல்லுஞ்சொற் பப்பன்புசொல்லாக மாட்டாது. புணர்ச்சியின்பத்தினும் மிக்கதான இறைவன் நிருவடிப் பேரின்பத்திற் படிந்து ஏதொரு செயலும் அற்றுத் தம்மை மறந்துகிடப்பார்க்கே அப் புணர்ச்சியின்பத்தையும் மறந்திருத்தல் கைகூடும். ஏனையோரிற் பழுதற்ற நல்ல யாக்கையினையுடையார்க்கு அவ்வேட்கையினை அவித்தல் ஏலாதாகையால், அவர் அவ்வன்பத்தினை நுகர்ந்தாலும், வசதியில்லாக் காலங்களிற் கருக்கொள்ளா திருக்கும் வகையில் அவ்வன்பத்தை நுகர்தலே செயற்பாலது.

மேலும், புணர்ச்சிக்கண் இன்பமுங் கருக்கோளும் உண்டாதல் அல்லாமலும், கணவனது உடம்பின்கண் உள்ள மின் ஆற்றல் களும் மனையாளது உடம்பின்கண் உள்ள மின் ஆற்றல்களும் ஒருங்குகலந்து இருவார்க்கும் உடம்பின் நலத்தையும் அறிவுவிளக்கத்தையுஞ் சுருசுருப்பையுந் தருகின்றன வென்றும், புணர்ச்சியின்பம் துகராத தனித்து உறையும் ஆடவர் மகளிர்க்கு உடம்பு நலங்குறைதலுடன் அறிவுவிளக்கமுஞ் சுருசுருப்பும் மேனிவடிவுங் குன்றுகின்றன வென்றும் இத்துறையில் நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து முடிவுகண்ட ஆங்கில அமெரிக்க ஆசிரியர் நுவல்கின்ற



சென்னை 1102 025  
11/12/12

னர்.\* ஆகவே, மாதர் ஆடவர் புணர்ச்சி மகப்பேறு ஒன்றையே நோக்காது, வேறு பல நலங்களையும் நோக்கியே இறைவனால் வகுக்கப்பட்டதென்பது இனிது விளங்காநிற்கும். புணர்ச்சி நிகழுங்கால் இருவருடைய வித்துரீரும் வீணாகாதபடி மேலிழுத்து உடம்பை வலுப்படுத்துவதாகிய 'வஜ்ஜோலி முத்திரைப்' பழக்கத்தை யோகநூலாரும் வலியுறுத்துதல் காண்க.†

இனி, வசதியில்லாக்காலங்களிற் கருக்கடாதவாறு புணர்ச்சியின்பு துய்த்தற்குச் சிலர் பலர் கையாண்டுவரும் முறைகளையும், அவற்றின் குறைபாடுகளையும், கருவிலக்குதற்சேற்ற சிறந்த சில முறைகளையும் ஈண்டெடுத்து விளக்குவாம்.

அறிவும் அவாவடக்கும் ஆற்றலும் வாய்ந்தார் சிலர், தம் மனைவியர்க்குப் பூப்பு உண்டாம் நாளிலிருந்து பதினைந்துநாள் வரையில் அவரை மருவாதிருந்து, அதன்பிற சிலநாள் வரையில் அவரை மருவுகின்றனர். இவ்வாறு செய்தலாற் பெரும்பாலும் கருக்கடாமல் விலக்கலாமேனும், இதன்கட் சிலதவறுகள் நேர்ந்து விடுதலால், எதிர்பார்த்ததற்கு மாறுகக் கருவுண்டாய் விடுகின்றது. மகளிர் சிலர்க்கு இருபத்திரண்டு நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு உண்டாகின்றது; வேறு சிலர்க்கு இருபத்தைந்து நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு வருகின்றது; மற்றுஞ் சிலர்க்கு முப்பது நாட்கட்கு ஒருகாற் பூப்பு நிகழ்கின்றது; இன்னுஞ் சிலர்க்குச் சில திங்களில் இருபத்திரண்டு நாளிலும், சில திங்களில் இருபத்தைந்து நாளிலும், சிலதிங்களில் முப்பது நாளிலும் அது வருகின்றது. பூப்பு நிகழ்ந்த பதினைந்து நாட்கட்குப்பின் மருவினாலும், விந்துரீரில் உள்ள புழுக்கள் சில கருப்பைக்குட்புகுந்து பத்துப் பன்னிரண்டு நாட்கள் வரையில் உயிரோடிருக்கின்றன. மறுபடியும் மாதர்க்குப் பூப்புண்டாம்போது அதனொடு கலந்துவருங் கருமுட்டையுடன், அங்ஙனம் உயிரோடிருக்கும் விந்துரீர்ப்புழு ஒன்றுகூடிக் கருவினை உண்டாக்கிவிடுகின்றது. ஆகையால், இம்முறையைக் கைப்பற்றினவர்கள் ஏமாந்து போகின்றனர். இனி, அவர்கள் அங்ஙனம் ஏமாறாதபடி இம் முறையைக் கொண்டு கருவிலக்க

வேண்டுமானால், யாம் கூறுகின்றபடி செய்தல் வேண்டும். தம் மனைவியார்க்குப் பூப்பு நிகழுங் காலத்தை ஒரு குறிப்பேட்டில் விடாமற் குறித்துவரல் வேண்டும். இருபத்திரண்டு நாட்கட் கொருகாற் பூப்பு நிகழப்பெறும் மாதரைப் பதினைந்துநாட்கட்கு மேல் இருபத்தொருநாள் வரையில் மருவுதற்கு ஆறுநாட்களே இடையிலிருக்கின்றன. இந் நாட்களில் மருவியபின் விந்துரீரில் உள்ள புழுக்கள் பெண்குறிக்குழாயிலுங் கருப்பையிலுந் தங்காதபடி அவ்வுறுப்புகளை இவ் ஆறுநாட்களுக்குட் கழுவி வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். எங்ஙனங் கழுவுவதெனின் கூறுதும். பெண்குறிக்குழாயுங் கருப்பையும் மிக மெல்லிய தன்மையுடையவாகையாற், குளிர்ந்தநீர்விட்டுக் கழுவுதலாகாது; குளிர்ந்தநீர் அங்குச் சென்றால் மாதர்க்கு நீர்க்கோவை உண்டாம்; ஆதலால், மிக்க குடி இல்லாமல் வெதுவெதுப்பா யுள்ள நீரிற் சிறிது உப்பைக் கரைத்து, வேப்பெண்ணெயுஞ் சிறிது கலந்து, அங்ஙனங் கலந்த வெந்நீரை நீரேற்றியில் (எரிமா - enema) நிரப்பி, அதன்பிற, பயின் (ரப்பர்க்) குழாயின் முனையிற் பெண்குறியின் உட்செல்லுஞ் சிறிது வளைந்த கருவியை அதன்மேலுஞ் சிறிது வேப்பெண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டபிற் கீழே படுத்து, அதனைக் குறியினுட் செலுத்தினும் குறியின் குழாயிலுங் கருப்பையிலும் உள்ள புழுக்களை அந் நீர் கழுவி வெளிப்படுத்திவிடும். உப்பும் வேப்பெண்ணெயும் அந்நீரிற் கலத்தல் என்னன்றால், விந்துரீர்ப் புழுக்களின் உடம்பு உப்புரீரிற் கரைந்துவிடும்; வேப்பெண்ணெயிலும் அப் புழுக்கள் உயிர்வாழமாட்டா. இன்னும் வேப்பெண்ணெயை இவ் வுப்புரீரிற் கலப்பதைவிடப், புணர்தற்குத் துவங்கும் முன்னரே அதனை ஆண்குறியிற் சளிக்கப் பூசிப், பின்னும் அவ்வாண்குறியின் வாயிலாகவே அவ் எண்ணெயைப் பெண்குறியின் கருப்பைக்கீழ்முகைவரையிற்போகச்செய்து, அதன்பிற்புணர்ச்சி செய்தால், அதன்கண் வெளிப்படும் விந்துரீர்ப் புழுக்கள் வேப்பெண்ணெயிற் கலந்து உடம்புகரைந்து மடிதலின், அவை கருப்பையுட் புகமாட்டா. இங்ஙனஞ் செய்தாற் புணர்ந்தவுடனே, பெண்குறியின் உட்பகுதியை மேற்சொன்னபடி உப்புரீர் செலுத்திக் கழுவுவேண்டுமென வேண்டா. புணர்ச்சிக்குப்பின் வரும் அயர்ந்த துயிலினின்றும் இருவரும் எழுந்து துன்புறுதலும்

\* See Dr. Marie C. Stopes' 'Wise Parenthood,' pp. 49, 50; and her 'Married Love' Ch. VIII.

† ஹடயோகப் பிரதிபிகை, ௩-ஆம் இயலில் இதனியல்பு காண்க.

௩௪௨ மக்கள் நூறுஆண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

வேண்டா. மறுநாட்காலையில் மேற்சொன்ன உப்புநீரை யுட் செலுத்திக் கழுவிவிடலாம்.

ஆனாலும், இம்முறையானது மாதர்க்குப் பூப்புநிகழ்ந்த பதினேந்து அல்லது பதினாறுநாட்கட்குப் பின் புணர்வார்க்கே பயன் தருவதாகும். அஃதென்னே? வேப்பெண்ணெயில் விந்துப்புழுக்கள் உயிர்வாழாவென்பது மெலே சொல்லப்பட்டமையாற், பூப்பு நிகழ்ந்த நான்காம் நாளிலிருந்தும் வேப்பெண்ணெயை இருகுறியிலுஞ் சனிக்கப் பூசிக்கொண்டு புணர்ந்தால், விந்துநீர்ப்புழுக்கள் அதில் மடிந்துபோய்விடலோ வெனின்; அற்றன்று, பூப்புநிகழ்ந்த நான்காம் நாளிலிருந்து பதினேந்துநாள் வரையிற் கருமுட்டையானது கருப்பையுட் கருசுருப்பா யிருக்குமாதலால், அக்காலத்திற் புணர்ச்சியில் வெளியாகும் விந்துநீர்ப்புழுக்களிற் சில வேப்பெண்ணெய் படாத ஓர் எள்ளளவு இடம் இருப்பினும், அதன் வாயிலாகச் சாகாது உள்துழைந்து கருமுட்டையுடன் கூடிக் கருவினை உண்டாக்கி விடுதலுங் கூடும். ஆதலாற், பூப்பு நிகழ்ந்தபிற் பன்னிரண்டு நாட்கள்வரையில் வேப்பெண்ணெயைப் பூசிப் புணர்ந்தாலேயே கருக்கூடுதலை விலக்கவிடலா மென்று உறுதியாகச் சொல்ல இயலாது. ஆனாலும், வசதியுள்ள கணவன் மனைவி மார் பூப்புநிகழ்ந்தபிற் பன்னிரண்டு நாட்களிலும் வேப்பெண்ணெயை இருகுறியிலுஞ் சனிக்கப்பூசிப் புணர்ந்து கருக்கூடுகிறதா இல்லையா என நன்காராய்ந்து பார்த்துத் தாம் கண்ட முடிவை எமக்கு அன்புகூர்ந்து தெரிவிப்பராயின், அதனை யாம் உலகிற்குப் பயன்படுமாறு வெளிப்படுத்துவேம். புணர்ச்சிக்கண் வேப்பெண்ணெயைப் பயன்படுத்துவதால் இன்னும் ஒரு பெருநன்மை உண்டாகின்றது; அஃதென்னென்றால், மாதர் ஆடவர்க்குக் குறிகளிற் கொறுக்கு முதலான நோய்கள் இருந்தால், அந் நோயின் நச்சுப் புழுக்கள் வேப்பெண்ணெயில் மாண்டுபோக, அந்நோய் ஒருவரி லிருந்து மற்றொருவர்க்கு ஓட்டாது. ஆனால், வேப்பெண்ணெயைப் பயன்படுத்துகிறவர்கள், ஆண்குறி நெருங்கியியங்குதற்கு ஆகாவாறு பெண்குறிக் குழாய் தளர்ச்சி யுறுகின்றதே யெனத் தடை நிகழ்த்தல் கூடும். பெண்குறிக் குழாய் அங்ஙனம் தளர்ச்சி யுறுதலால் மாதர்க்குப் புணர்ச்சி யின்பஞ் சிறிது குறைபடுதல் உண்மையே யென்றாலும், வேப்பெண்ணெய் பூசுதலால் வரும்

பெரும்பயன் கருதி இச்சிறு குறைபாட்டைக் கருதலாகாது. பெண்குறிக் குழாய் மிகத் தளர்ச்சியுற்றால் மனைவியின் தொடைகளை நெருங்கவைத்து மருவினால் அச்சிறுகுறைபாடும் இல்லையாகும், மனைவி இங்ஙனம் மருவுதலை மிக விரும்பினாலன்றி இது வேண்டற்பாலதன்று; ஏனென்றற், புணர்ச்சியின்ப மிகுதிக்கு ஆண்குறியின் முனையுங், கருப்பைக்கீழ் முகைமுனையும் ஒருங்கு சேறியப் பொருந்துதலே இன்றியமையாததா மாகவினென்க.

இனி, ஒருசாரார் கருக்கூடுதலைத் தவிர்த்தற்குப் பின்வருமாறு மருவுதல் வேண்டிமென்ப. கணவனும் மனைவியும் அன்பினால் அகங்கு னுழந்துருகி, இன்புறு சொன்மொழிந்து, ஒருவரை யொருவர் ஆரத் தழுவி, முத்தங்கொண்டு, இதழ் சுவைத்துங்; கணவன் மனைவியின் கொங்கைமுகர் தைவந்து, கடிதடப் புறவுறுப்பினைக் குறிமுனையால் இன்புற உரைசிப், பின்னர் நினைவைத் தன்வயப்படுத்து விந்துநீர் வெளிப்படாவாறு நெடுநேரம் புணர்ந்து, மனைவிக்கு இன்பம் முற்றியவுடன் விந்து நெகிழாமலே புணர்ச்சியினின்று விலகியும்; இன்பத்துய்க்கப் பழகிக்கொள்வராயின், அஃதவர்க்குக் கழிபேரின்பம் பயந்து இருவருடம்பையும் உயிரையும் என்னும் இளமையோடு வளமுற வாழச்செய்யும் என் பதே அவரது அறிவுரை.\* இவ்வாறு மருவுதலாற் கணவற்கு விந்து நெகிழாமையின், அது கருப்பையுட் செல்லுதலுங் கருவினைத் தோற்றவித்தலும் இல்லையாய் ஒழிதல் திண்ணமேயாமென்பதூஉம் அவர்தங் கோட்பாடு. ஆனால், அங்ஙனம் விந்து நெகிழாமற் றடைசெய்து நிறுத்தல் “காற்றைப்பிடிக்குங்கணக்கறிந்து” தவப்பயிற்சியில் தேர்ச்சிபெற்றார்க் கன்றி ஏனையோர்க்குச் சிறிதுங் கைகூடாதென்பது எமது கருத்து. எத்துனை மங்கையரை மருவினும் யோகிகள் விந்துவிடார்கள் என்று ஆசிரியர் திருமூலர் அருளிச்செய்த அருளுரை யோகத்தேர்ச்சி யுடையார்க் கன்றி ஏனையோர்க்கு ஆகாதென்க. அதுவேயுமன்றிப், புணர்ச்சியிறுதிக்கண் ஆண்மகனிலிருந்து வெளிப்படும் விந்துநீர் பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முகையிற் படுப்போது, அஃதவர்க்குச் சொல்லொணுப் பேரின்பத்தை விளைக்கின்றதென இதனை நன்காராய்ந்து கண்ட மேரிஸ்டோப்ஸ் (Marie Stopes) அம்மையார் குவலுத

Read Harry Gaze's 'How to Live for Ever.'

விண், விந்து நெகிழாத புணர்ச்சி மனைவிக்குப் புணர்ச்சி முடிவி லெழும் பேரின்பத்தைப் பயவாதென்பது தேற்றமாம். அது கண வற்கும் அவ்வன்பத்தினை நிறைவுசெய்யா தென்பதே எமக்குங் கருத்தாகும். ஆதலால், இம்முறை அருந்தவத்தோர்க் கன்றி ஏனையோர்க்குப் பயன்படாதென விடுக்க.

இனி, மற்றும் ஒருசாமார், புணர்ச்சி முடிவின்கண் ஆண் மகற்கு விந்து வெளிப்படு நேரத்தில் அவன் தன் ஆண்குறியினை வெளியே உருவிவிடுவனாயின், விந்துநீர் வெளியே ஒழுகிப்போ கப், பெண்மகட்குக் கருக்கடுதல் இல்லையாய் ஒழியும் என்பர். புணர்ச்சி யின்பத்திற் படிந்துநிற்கும் ஆண்மகற்கு அவ் வின்பம் அவன் வயமின்றி அவனை மீதுர்ந்து நிற்குங்காலம் அவற்கு விந்து நீர் பெண்குறியினுட் பாயும் நேரமேயாம். அந்நேரத்தில் ஆண் குறியின் முனையுங் கருப்பைக் கீழ் முகையும் ஒன்று சேர்ந்து ஒருங்கு செறியாவிட்டால் அவ்வன்பங் கலைந்து இருவர்க்கும் பெருந் துன்பத்தைத் தரும். இன்பம் துகரப்போய் இவ்வாறு துன்புறுதலைவிட அதனை துகரப்புகாது வானாதிருத்தல் நன்றன் றோ? ஆகையாற், செய்தற்கு ஏலாத இம் முறையைச் செய்வார் சிலர் இருத்தல் கூடுமேனும், இஃனை யருவருத்துவிடுதலே செயற் பாலதா மென்க. மேலும், புணர்ச்சிமுடிவில் வெளிப்படும் விந்து வினுவேதான் கருக்கடுகின்ற தெனக் கருதுவதும் பிழையே யாகும். புணர்ச்சிக்குமுன் ஆண்குறியிலிருந்து கசிந்து பெண் குறிக்குழாயை வழுவழுப்பாக்கும் பிசின் நீரிலுங் கருவினை உண் டாக்கும் புழுக்கள் இருங்கின்றன வென்று, இஞ்ஞான்றை மருத் துவ ஆசிரியர்கள் ஆராய்ந் துரைத்தலின், விந்துநீர் வெளிப்படு தற்குமுன் புறங்கசியும் இப்பிசின்நீர் பெண்குறிக்குழாயிற் பட் டாலுங் கருக்கடிகிடும். விந்துநீர் கருப்பைக்குட் சென்றற்றான் கருவுண்டாம் என்று நினைப்பதும் பிசகாகும். பிசின்நீரிலிருந் தாவது விந்துநீரிலிருந்தாவது ஒரு கடுகளவு நீர் பெண்குறியின் வெளிப்புறத்தே பட்டாலும் அந் நீரிலுள்ள புழுக்கள் அக் குறிக் குழாயினுடு விசைந்துசென்று கருப்பையுட் புகுந்து, அங்குள்ள கருமுட்டையுடன் ஒருங்குகூடி கருவினையுண்டாக்கி விடுகின் றனவென்று மருத்துவ ஆசிரியர்கள் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின் றனர். ஒருகால் ஒரு மருத்துக் கழகத்திலிருந்த ஓரிளமங்கையின்

பெண்குறிமுகப்பிலே ஒரு கடுகளவு விந்துநீரை எடுத்துவைக்க, அவளுக்கு உடனே கருவுண்டாயிற்று. இது போன்ற பல ஆராய்ச்சிகளாற் பிசின்நீராவது விந்துநீராவது உள்ளே செல்லா மற் கடிதட வாயிலிலே பட்டாலுங் கருவுண்டாதல் கண்கூடாக அறியப்பட்டுக் கிடத்தலின், புணர்ச்சி யிறுதிக்கண் வெளியாம் விந்துநீரை உள்ளே செல்லவிடாமல் ஆண்குறியை வெளியே யிழுத்து, அதனை ஒழுகவிடுதலினாலேயே மாதர்க்குக் கருவுண் டாதலைத் தடுத்துவிடலா மெனக் கருதுவது சிறிதுங் கைகூடா தென விடுக்க.

இனிப், பின்னும் ஒருசாமார் பயின்பையை(Rubber sheath) ஆண்குறிமேற் புகுத்திக்கொண்டு மாதரை மருவினால், விந்துநீர் அப் பையினுள்ளேயே யிருக்குமாகையாற் கருக்கடுதலைத் தவிர்த் தற்கு இதுவே சிறந்த முறையாமென்பர். பெண்குறிக் குழாய் மிக மெல்லியதோலால் அமைக்கப்பட்டுள்ளதாகலின், அதனைப் போலவே மென்மைவாய்ந்த ஆண்குறியைத் தவிரக் கைவிரல் பட் டாலும் எரிவெடுக்கும் அதனுட் பயின்பையொடு கூடிய ஆண் குறி உரைசின் அஃது எரிவெடுக்கு மென்பதை யாம் விண்டு சொல்லுதலும் வேண்டுமோ! அற்றன்று, ஆண்குறியைப் புகுத் திய பயின்பையின்மேல் வேப்பெண்ணையைச் சளிக்கப் பூசிப் புணர்ந்தால், அங்ஙனம் அஃது எரிவெடாதெனின்; அஃதொக் கும்; ஆனலும், புணர்ச்சியிறுதிக்கண் ஆண்குறியிலிருந்து வெளி யாம் விந்துநீர் பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முனையிற் சென்று பட்டாலன்றி அவட்குப் புணர்ச்சியின்பம் நிரம்பா தென்பதனை மேற்காட்டினமாகலின், ஆண்குறியிற் கோத்த பயின்பையின் உள்ளே தங்கவிடும் விந்துநீர் அவட்கு அவ்வன்பத்தை நிறைவு செய்வாதென்க. ஆகவே, இம்முறையுங் கைக்கொள்பாலதன் மென விடுக்க.

அற்றேற், கருக்கடுதலை விலக்குதற்கு மிகச் சிறந்த முறை யாதெனின், கூறுதும். புணர்ச்சித் துவக்கத்திலும் முடிவிலும் ஆண்மகன் மாட்டு உண்டாம் பிசின்நீரிலும் விந்துநீரிலும் உள்ள கருப்புழுக்கள், பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முகைச் சிறுதுளை வழியே கருப்பைக்குட் செல்லாதவாறு அத்துளையை முடிவிடு தலேயாம். இஃதெங்ஙனஞ் செய்யக்கூடுமெனின்; இதற்கென்றே

வெள்ளைக்கார நன்மக்களாற் செய்து விற்கப்படும் பயின் சிறு குல்லா (Small Rubber Cap)\* வைக் கொண்டு அதனை எளிதில் செய்துகொள்ளல் கூடுமென்க. இப் பயின் சிறுகுல்லா மூன்று அளவினதாக இருக்கின்றது; ஒன்று மிகச்சிறியதாய், மிகக் குள்ளமான ஒல்லிப் பெண்பிள்ளையின் கருப்பைக் கீழ்முகையைச் செறியப் பொருந்தி மூடிக்கொள்ளுதற்கு ஏற்றது; மற்றொன்று நடுத்தர அளவினதாய்க் குள்ளமும் நீளமும் ஒல்லியும் பருமனும் இல்லாமல் நடுத்தர அமைப்புடைய பெண்மகளின் கருப்பைக் கீழ்முகையை மூடிக்கொள்ளுதற்கு ஏற்றது; இன்னும் ஒன்று சிறிது பெரிய அளவினதாய் நீண்டு பருத்த யாக்கையுடைய பெண்மகட்கும், பலமுறை மகப்பெற்ற பெண்மகட்குங் கருப்பைமுகையை மூடிதற்கு ஏற்றது. இம் மூன்றிலொன்றை வாங்கிக்கொண்ட ஒரு மாது அதனைத் தானாகவே தனது கருப்பைக் கீழ்முகையிற் பொருத்திக் கொள்ளலாம். எங்ஙனமெனின்; முதலில் அவள் குந்திய நிலையிலிருந்துகொண்டு, அப் பயின்குல்லாவின் உள்ளும் புறம்பும் வேண்டுமளவு வேப்பெண்ணெய் தடவி, அதனைத் தனது இடதுகை நடுவிரல் சுட்டுவிரல்களின் இடையே மடித்துப்பிடித்து, அவ்விரல்களிலும் வேப்பெண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு, பின்னர் அதனை மெல்லெனத் தனது பெண்குறிக்குழாயின் வழியே உட்செலுத்தி, உள்ளே பூமொட்டு வடிவாய் நடுவிரலுக்குத் தென்படுந் தனது கருப்பை முகையில் அக் குல்லாவை அவ்விரல்கள் இரண்டினாலுமே எளிதில் செவ்வையாகப் பொருத்திவிடலாம். இதற்குப் பிறருதவி வேண்டுவதில்லை. அங்ஙனம் தானே செய்து கொள்ளத் தெரியாதவளுக்கு, அவள் கணவனே அங்ஙனம் அதனைப் பொருத்திவிடலாம். அக் குல்லாவுக்கும் விரல்களுக்கும் வேப்பெண்ணெய் செவ்வையாகத் தடவியிருந்தால், அவற்றைப் பெண்குறிக்குழாயில் துழைப்பது எளிதாதலுடன் அக் குழாயும் எரிவெடாது. இவ்வாறு அக் குல்லாவைப் பொருத்திய சிறிது நேரத்திற்குப்பின் புணர்ச்சிசெய்தால், ஆண்மகனி லிருந்து கழியும் விந்துரீரிலுள்ள புழுக்கள் கருப்பையினுட் புகமாட்டா. இங்ஙனம் விந்துரீர் கருப்பையினுட் புகாதாயினும், அது கருப்பைக்

கீழ்முகையிற் சுற்றிலும்பட்டுப் பெண்மகட்கு இன்பத்தை விளைத்தனின், பயின்குல்லா பொருத்துவதால் இருவரும் எய்தும் இன்பத்திற்கு ஏதும் இடையூறு நிகழாதென் றுணர்ந்துகொள்க. அது வேயுமன்றிப், புணர்ச்சிக்குப் பின் வருந் துயில்கெடாது இருவரும் அச்சமின்றி இனிது உறங்கலாம். மற்றைநாட் காலையில் அக் குல்லாவைக் கருப்பை முகையினின்றுங் கழற்றி வெளியே பெய்துப்பதற்குமுன், மேலே காட்டப்பட்ட டிருக்கிறபடி இரண்டு சிறு கரண்டி உப்புஇட்டுக் கரைத்த ஓர் உழக்கு வெதுவெதுப் பான நீரை நீரேற்றிவழியாகப் பெண்குறிக்குள் ஏற்றினால், அஃது அங்குள்ள விந்துரீர்ப்புழுக்களைக் கரைத்து வெளிப்படுத்திவிடும். அதன்பின், உள்ளே கருப்பைக் கீழ்முகையிற் பொருத்தியிருக்கும் பயின்குல்லாவை நடுவிரல் கொண்டு அதன் விளிம்பைக் கிளப்பி அகற்றி வெளியே எளிதாக எடுத்துவிடலாம். வெளியே யெடுத்த அக் குல்லாவைச் சவர்க்கார நீரினால் செவ்வையாகக் கழுவி, ஒருசிறு பிங்கான் தண்ணீரில் அதனை வைத்துவிடுக. அங்ஙனம் அதனைத் தண்ணீரில் வைப்பது எதற்கென்றால், அது கெடாமல் நெடுநாட் பயன்படுதற்கேயாம்; தண்ணீரிலின்றி வெறிதாய் வைத்திருந்தால் அது சிலநாட்களிற் கிழிந்துவிடும்.

இனிப், பயின்குல்லாவைப் பொருத்தியபின் மேல்நாட்டு மருந்துக்கடையில் விற்குங் கரைமருந்து (Chinosol Solubles) வாங்கி, அதில் ஒருசிறு துண்டைப் பெண்குறிக்குழாயின் அகத் தே துழைத்துவிட்டால் அஃது அங்கே கரைந்து நெய்வடிவாக நிற்குமென்றும், அப்போது விந்துரீர் அங்கே பாயுமாயின் அது லுள்ள கருப்புழுக்களை அந் நெய் கரைத்து மாய்க்கு மென்றும், இங்ஙனம் பயின்குல்லாவானது கருப்புழுக்கள் கருப்பைக்குள் துழைபாமல் தடைசெய்யக், கரைமருந்தானது அவற்றைக் கரைத்து மாய்த்தலால் இவ்விரண்டையும் ஒருங்கு பயன்படுத்துவார்க்குக் கருக்கடாமல் விலக்குதல் திண்ணமா மென்றும் மேரி ஸ்டோப்ஸ் அம்மையார் கூறுகின்றார். கருக்கடுதலைத் தவிர்க்குங் கட்டாயத்தில் உள்ளவர்கள் அவ்விரண்டையும் பயன்படுத்தி மறுநாட் காலையில் உப்புவெந்நீர்விட்டுப் பெண்குறியைக் கழுவிய பின் பயில்குல்லாவைக் கழற்றி வெளியில் எடுத்துவிடலாம். அவ்வளவு கட்டாயத்தில் இல்லாதவர்கள், முதலில் வேப்பெண்ணெய்

\* The 'Pro Race' Cap Pessary recommended by Dr. Marie Stopes preferable. This can be obtained from any first class Chemist.

யைப் பயன்படுத்தி, மறுநாள் குறியை உப்பு வெந்நீர் செலுத்திக் கழுவுதலே போதும். வேப்பெண்ணெய் பயன்படுத்தியுங் கருக் கூடுதலை விலக்க முடியாவிட்டால், அதன்பிற் கரை மருந்தை (Chinosol Solubles)\*ப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம். அதுவுங் கருக் கூடுதலைத் தடைசெய்யாவிட்டால், அதன்பிற் பயிள்குல் லாவை யாம் முன்னே கூறியபடி கருப்பை முகையிற் பொருத்தி விடலாம். இதனைப் பொருத்துவது மட்டுஞ் சிறிது கருத்துடன் செய்தல் வேண்டும். பயில் குல்லாவின் நடுமையங் கருப்பை முகை நடுமையமாகிய சிறுதுளையைச் சென்று பொருத்தி அதனை அடைத்துக்கொள்ளும்படி பெண்மகள் தன் நடுவிரலாற் றன் கருப்பைக் கீழ்முகையைத் தடவிப் பார்த்துக் கருத்தாக அதனைப் பொருத்துதல் இன்றியமையாதது. குல்லாவின் நடுமையம் முகையின் சிறுதுளையை விலகிச் சாய்வாகப் பொருத்தப்படுமாயின், அது பொருத்தியும் பயன்இன்றும். ஏனென்றிற், சாய்வில் இந் கிருக்குமாயின் அதன்வழியே விந்துநீர்ப்புழுக்கள் கருப்பையுட் புகுந்துவிடும். ஆதலால், இதற் பிழைபடாமற் செய்வது இத னைப் பயன்படுத்தும் மாதர்க்கு முதன்மையாகும். தாமாகவே பயிள்குல்லாவைப் பொருத்திக்கொள்ள மாட்டாதவர்கள், வெள் ளைக்கார மருத்துவமாதரிடஞ் சென்று, அவரால் அது செய்யக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும் என்று உணர்க.

இனிப், பெண்மக்கட்குக் கருவுண்டாகாமல் விலக்குதற்கு மற்றொரு திட்பமானமுறை யிருக்கின்றது. அதாவது, ஆண்மக் கள் தமது ஆண்டன்மை யிழுவாமலே தம்மை மலடாகச் செய்து கொள்ளுதலேயாம். வெள்ளைக்கார மருத்துவத்தில் தேர்ந்தவர்க ளிடஞ்சென்றால் அவர்கள் எவரையும் எளிதிலே (Sterilise) மல டாகச் செய்துவிடுவார்கள். அங்ஙனஞ் செய்துகொண்டபின் தம் மனைவியரை எத்தனைகாலம் மருவினாலுங் கருவுண்டாகாது. அமெரிக்கா தேயத்தில்உள்ள ஆண்பாலாரில் ஆயிரக்கணக்கான வர்கள் இங்ஙனந் தம்மை மலடுபடுத்திக் கொண்டு, தாமுந் தங் குடும்பத்தாரும் இனிது வாழ்கின்றார்கள். அவரைப்போலவே, நம் நாட்டவருஞ் செய்துகொண்டு இனிது வாழ்தலிற் கருத்துண் றக் கடவராக!

\* The 'Pro Race' Chinosol Solubles preferable.

## இருபத்திரண்டாம் அத்தியாயம்

நோய் இல்லா நீண்டவாழ்க்கை

இதுகாறும் விரித்து விளக்கிய பகுதிகளிலிருந்து, விலங்கு களுக்கு இல்லாத பகுத்துணர்வு வாய்ந்து பிறந்த மக்கள் தமது நன்முயற்சியினாலே நோயில்லாத நீண்ட வாழ்க்கையினராய் நூறு ஆண்டுவரையில் இனிது வாழலாமென்பது நன்குவிளங்கும். இது கொண்டு நூறாண்டு வரையிற் றான் மக்கள் உயிரோ டிருத்தல் கூடும்; அதற்குமேல் உயிரோடிருத்தல் இயலாதென்று கருதி விடற்க. நூறாண்டுவரையில் நன்கு உயிர்வாழப் பழகிக்கொண்ட வர்கள், அப்பழக்கத்தை விடாமற் பின்னும் பழகப்பழக நூறாண் டுக்குமேல் இருநூறு முந்தாறு ஆண்டுகளும் அதற்குபேலும் உயிர்வாழ்தல் எளிதிற் கைகூடுவதே யாகும். இந்நூற்றும் முந்தாறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக முழுநலத்தோடு உயிர்வாழும் ஒரு சீனர் சீனதேயத்தில் விளங்குகின்றார். அவரது நீண்ட வாழ்நாளை வியந்து அத்தேயத்து அரசினர் அவர்க்கு மிக்க சிறப் புச்செய்து வருகின்றார்கள். இன்னும் அவரைப்போலவே நீண்ட காலம் உயிர்வாழ்ந்தார் சிலரை இந்நூலின் முதலத்தியாயத்திலும் எடுத்துக்காட்டி யிருக்கின்றோம்.

அற்றேற், பிறப்பு உள்ளபோதே இரப்பும் உள்தென்பது கண்கூடாய்க் காணப்பட்டு வருவதொரு நிகழ்ச்சி யன்றோ வெனின்; அற்றன்று; நாம் இருந்து உயிர்வாழ்தற்கென்று இறை வனால் வகுத்துக் கொடுக்கப்பட்ட இவ்வுடம்பை நாம் பழுதாக்கி விடுதலினாலேயே, மறுபடியும் இறைவன் நம்மை வேறொரு பிறவி யிற் புகுத்தி நமக்கு மற்றுமொரு புதியவுடம்பைக் கொடுக்கின் றான். அதனையும் நாம் பழுதாக்கிவிட மேலுமொரு புதியவுடம் பைக் கொடுக்கின்றான். இங்ஙனம் எண்ணிறந்த வுடம்புகளைச் சிறிதும் அயர்வின்றி அருவருப்பின்றி இறைவன் நமக்கு ஓவாது படைத்துக்கொடுத்து வருவதெல்லாம், எந்தப் பிறவியிலாயினும் நாம் மெய்யறிவு வரப்பெற்று அப்பிறவியைப் பாழாக்காமல் நீள

வுயிர்வாழ்ந்து, நம்மைப்பொதித்த ஆணவமலத்தடையை, முழுதுங் களைத்து, இனிப் பிறவியெடுப்பதற்கு இடனின்றி இறைவன் நிருவருளின்பத்திற் படிந்தொன்றாகி என்றும் பெயராப் பேரின்ப வாழ்வில் அமர்த்தற்கேயாம். எண்ணிறந்த பிறவிகளைப் படைத்துக்கொடுக்கும் ஒழியா வேலையை இறைவனுக்குத் தராமல், இப் பிறவியையே நமது பகுத்தறிவுமுயற்சிகொண்டு மிக லேச்செய்து, அவ்வாற்றால் நமதுயிரைத் தூய்தாக்கி, இதிலிருந்தபடியே இறைவன் நிருவடியைத் தலைக்கூடப் பெறுவமாயின், அது நம் ஆண்டவனுக்கு எவ்வளவு உவப்பாய் இருக்கும்! நமக்கு நம் தந்தையாயினான் அபைத்துக் கொடுத்த ஓரமுகிய வீட்டை நாம் கண்ணுங் கருத்துமாய்ப் பாதுகாத்து, அஃதிடையிடையே பழுதுறுந் தோறும் அதனைப் புதுப்பித்து, அதன்கண் லே இருந்து உயிர் வாழ்ந்து வருகுவமாயின் அது நம் தந்தைக்கு எவ்வளவு மகிழ்வினைத்தரும்! அவ்வாறின்றி, அவன் முதலிற் கட்டிக்கொடுத்த ஒரு வீட்டைச் சில நாட்களிற் பாழாக்கித், திருப்பவும் மனம் வருந்தி அவன் அமைத்துவைத்த மற்றொரு வீட்டையும் அங்ஙனமே சிலநாட்களிற் பாழாக்கி, இங்ஙனமே அவன் அடுத்தடுத்து அமைத்துத் தருந்தோறும் அவ்அரிய இல்லங்களை யெல்லாம் நாம் தொடர்பாக அழித்து வருகுவமாயின், அக் கொடிய செய்கையால் நாம் அளவின்றித் துன்புறுதலோடு நம் அன்புறு தந்தையையும் லேசத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கி, அவனுக்கு நம்மாட்டு அளவிறந்த அருவருப்பினையும் ஆரூச் சினத்தினையும் விளைவிப்போம் அல்லமோ? ஆதலால், இறைவன் அருள்கனிந்து கொடுத்த இம் மக்கட் பிறவியை நம்மால் இயன்றமட்டு மெல்லாஞ் சிறிதுஞ் சோம்பாது நின்று பாதுகாத்து லீண்டு வாழச் செய்குவமாயின், இறைவன் நிருவருளும் நமது முயற்சிக்கு உற்றதுணையாயிருந்து, அதனை மேலும் மேலும் லீண்டு நிலவச் செய்யுமென்று கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். அற்றேல், மாணிக்கவாசகர் திருஞானசம்பந்தர் முதலான நம் தெய்வஆசிரியரெல்லாம் லீண்டகாலம் உயிர் வாழாது மறைந்துபோய தென்னையெனின்; அவரெல்லாம் மேற் சென்ற பிறவிகளில் மிக லேவாழ்ந்து, பின்னெடுத்த பிறவியில் முற்றுந் தூயராகித் தாம் உலகத்திற்கு ஆற்றவேண்டும் பேருதவிகளை ஆற்றியபின், இங்கிருக்க வேண்டுவதின்மையின் இறைவன்

நிருவருள் ஒளியிற் கலந்துவிட்டனராகலான், அவர்க்கு இனிப் பிறவியில்லை யென்பதூஉம், பிறவியாற் பெறுவனவெல்லாம் முடித்துப் போயின ரென்பதூஉம் உணர்ந்துகொள்க. இவ்வுண்மை,

“மைப்பொலியுங் கண்ணிகேள் மாலயனோ டிந்திரனும்

எப்பிறவியுந்தேட என்னையுந் தன் இன்அருளால்

இப்பிறவி ஆட்கொண்டு இனிப் பிறவாமே காத்து”

(திருவம்மாளை, ௧௨) எனவும்,

“அவமாய தேவர் அவகதியில் அழுந்தாமே

பவமாயங் காத்தென்னை ஆண்டுகொண்ட பரஞ்சோதி

நவமாய செஞ்சடர் நல்குதலும் நாம் ஒழிந்து

சிவமானவாபாடித் தெள்ளேணங் கொட்டாமோ” (திருத்

தெள்ளேணம், ௪) எனவும் மாணிக்கவாசகர் தமக்குப் பிறவியொழிந்தமையுந், தாம் சிவமாந்தன்மை யெய்தினமையுந் தெளிய வுணர்ந்த மனத்திட்பத்தோடு அருளிச்செய்தவாற்றானும், அங்ஙனமே திருஞானசம்பந்தரும்,

“அப்பரிசிற் பதியான அணிகொள் ஞானசம்பந்தன்”

எனத் திருப்பிரமபுரப் பதிகத்தில் “ஒப்பரிய பூம்புகலி” என்னுஞ்

செய்யுளில் தாம் சிவமாந்தன்மை பெற்றமையும், “வடிகொள்

வாவி” என்னுஞ் செய்யுளில் “அந்தமில் ஞானசம்பந்தன்”

எனத் தாம் இறவாநிலை யடைந்தமையும் நன்கறிந்த மனவுறுதி

யோடு அருளிச்செய்தவாற்றானும் ஐயமின்றித் தேறப்படுமென்க.

ஆகவே, அவர்போல் முற்றுணர்வு பெறும்வரையில், நாம் நமக்

குக் கிடைத்த இவ்வரிய மக்கட்பிறவியை நம்மால் ஆனமட்டும்

முயன்று லீண்டகாலம் இருக்கச்செய்து, நமதுயிரையும் புனித

மாக்கி, இறைவன் நிருவருள் ஒளியில் நமதுணர்வைப் படிவித்த

வண்ணமாய் வாழ்ந்து வருதற்குக் கடைப்பிடியாய் நிற்கல்வேண்

டும். இங்ஙனம் நம் உயிரையும் உடம்பையும் தூயவாக்கி லீண்டு

வாழச்செய்தலிற் கருத்துவையாது, எந்நேரமும் மனைவி மக்கள்

உற்றார் மற்றார்க்குப் பாடுபடுதலிலும், ஏராளமாகப் பொருள்திரட்

டித் தொகுப்பதிலும், வெளி மினுக்கான பட்டங்கள் நிலைகள்

பெறுவதிலுங் கருத்தைச்செலுத்தி அம்முயற்சியிலேயே முனைந்து

நிற்பவர்கள் ஐயோ! பருவம் முதிராமுன்னரே இறந்தொழிவார்

கள்! அவர்களைச் சேர்ந்தவர்களும் ஏமாந்து மிகவுந் துன்புறுவார்

கள்! இப் பிறவியில் வீண்பாடு பட்டு அவர்கள் இறந்தொழிந்த வுடனே எல்லாம்வல்ல இறைவன் அவர்களுடைய நலன்னைதீவினை கட்டு ஏற்றபடி அவர்களை மக்கட்பிறவியிலோ அன்றி விலங்கின் பிறவியிலோ திருப்பவஞ் செலுத்துவான். அங்கும் இப்படியே வீண்பாடு படுவராயின், அப்பிறவியும் ஒழிய மேலும் வேறு பிறவி வரும். இவ்வாறு இடையறா தொழுகும் நீரோட்டம் போல் தொடர்பாகவரும் பிறவிகளில் சென்றுசென்று துன்புறுவராயின், அவர் அங்ஙனம் தம்மைத் தூய்மைசெய்யாமற் பிறர்க் குழைத்தும் பொருள்சேர்த்தும் உயர்ந்த பட்டங்கள் சிறந்த நிலைகள் பெற்றும் அடைந்த பயன் யாது? “நீ உலகம் எல்லாம் ஒருங்கு பெற்றாலும் நின் உயிரை இழந்துவிடுவையாயின் யாது பயன்?” என்ற கிறித்து முனிவரின் அமுதவுரை ஒவ்வொருவருள்ளத்திலும் பசுமரத்து ஆணிபோற் பதிந்துநிற்கற்பால தாகும். உடம்பையும் உயிரை யும் ஒருங்கு வளர்க்கும் அரும்பெருஞ் சிறப்பினை நமக்கு அறி வுறுத்துதற்கன்றோ நம்மாட்டு அருள்பெரிதுடைய நம் தெய்வத் தவ ஆசிரியரான திருஅலர்,

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட பெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே” என்றும்,

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் நிருந்தேன்

உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்

உடம்பினை உத்தமன் கோயில்கொண்டான் என்று

உடம்பினை யான் இருந்து ஒம்புகின்றேனே” என்றும் அரு ளிச் செய்தனர். ஆதலால், எந்த முயற்சியைச் செய்தாலும் எந்த நிலையிலிருந்தாலும், உடம்பையும் உயிரையும் தூயவாக ஒருங்கு வளர்த்தலில் முதல் நாட்டமும், அதற்கு மாறாகத் தவறவகை களில் இரண்டாவது நாட்டமும் வைத்தலை பகுத்துணர்வு வாய்ந்த மக்கட்பிறவி பெடுத்தார்க்கு இன்றியமையாததாகும். இவ்வின்றி யமையாப்பாதினை வற்புறுத்தி, நீண்டவாழ்க்கைக்குரிய முறைகளை விளக்கமாகத் தெரிவிக்கப் புகுந்ததனாலும், இத்துறையில் எழுதப் பட்ட வேறு சிறந்த நூல்கள் இதுகாறுந் தமிழில் வந்தலாமையி னாலும் இந்நூலை இத்துணை விரிவாக எழுதலாயினேம்.

இனி, மேலத்தியாயங்களிற் சொன்னபொருள்களைக் கருத் துன்றிக் கற்று அவற்றின்படி நடப்பார்க்கு நோயில்லா நீண்ட வாழ்க்கை இரவிற்குப்பின்வரும் பகல்போலத் தானாகவே வரும். என்றாலும், நோயில்லா வாழ்க்கையென்பது நோய் அணுகப் பெறாத வாழ்க்கையென்றும், மக்கள் தமக்கு இயற்கையேயுள்ள சிற்றறிவால் மேற்சொன்ன நன்முறைகளினின்றும் வழுவிப் பல வேறு நோய்கொண்ட விடத்து அவற்றைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் முறைகள் தெரிந்தாலன்றி அவர்கள் இனிது நீடுவாழ்தல் ஏலாமை யின் அவைதம்மைத்தீர்த்து வாழும் வாழ்க்கையென்றும் இரு பொருள் தந்துகின்றன, மேலத்தியாயங்களில் விளக்கிக்காட்டிய முறைகளின்படி நடந்து நோய் அணுகப்பெறாது வாழ்ந்தவர்கள், ஒரோவொருகால் அம்முறைகளினின்றும் வழுவி நோய்களாற் பற்றப்பட்ட விடத்து அவைதம்மைத் தீர்த்துக்கொள்ளுதற்கேற்ற முறைகளைத் தெரித்துரைத்தல் வேண்டுதலின், நோய்கள் வருமாற் றையும், வந்தநோய்கள் தீர்த்துக்கொள்ளுமாற்றையும் இதன்கண் விளக்கப்புகுவாம்.

நோய்வருதற்குக் காரணங்கள்:- தூயகாற்றும் பகலவன்ஒளி யும் நன்கு உலவாத ஒடுக்கிடங்களில் நீள இருத்தல், வெயிற்காலத் துங் குளிர்காலத்தும் உடம்பில் வெப்பதட்பங்கள் மாறி நிற்கு மாறு செய்துகொள்ளாமை: அதாவது வெயிற்காலத்தில் உடம்பு குளிர்ந்த நிலையிலுங் குளிர்காலத்திற் கத கதப்பான நிலையிலும் இருக்கச் செய்துகொள்ளாமை, தலைமுழுதற்கும் பருகுதற்கும் புழுங்குதற்கும் பயன்படுத்தும்நீர் மலநீர்க்கலப்பு சக்திநீர் சாக் கடைநீர் பிணநீர்க்கலப்பு இல்லாததாகத் தெரிந்தெடுத்துப் பயன் படுத்தாமை, வீடுகளிற் குப்பை கூளங்களும் அழுக்குஞ்சக்தியும் முடைநாற்றமும் மிகுந்திருக்க விடுதல், நச்சுநீருள்ள விலங்கின் இறைச்சி மீனிறைச்சி பறவையிறைச்சிகளை விழுங்குதல், சைவ வுணவுப் பொருள்களிலும் நஞ்சுள்ளனவாகிய காப்பி தேயிலை கோக்கோ மரப்புளி மிளகாய் முதலியவைகளை உட்கொள்ளுதல், உணவுகளைக் களிம்பு துரு முதலான நஞ்சுள்ள செப்புப் பித்தளை வெண்கலம் ஈயம் இருப்பு அலுமினியப் பாண்டங்களிற் சமைத் தல், உடம்பினிலே யறியாமல் அடுத்தடுத்துத் தண்ணீரிற் றலை முழுகல், பலநாள் தலைமுழுகாதிருத்தல், நாடோறுந் தூயஆடை

கள் உடுத்தாமல் அழுக்கும் முடைநாற்றமும் உள்ள ஆடைகளைத் தொடர்ந்துடித்தல், மிகுசினம் மிகுதுயரம் மிகுகவலை மிகுதிகில் அடைதல், உரத்தகுரலில் தொடர்ந்து பேசல், சண்டையிடல், உடம்பி னளவுக்குமேல் ஓடல் குதித்தல் ஆடல், உடம்புக்கு வேண்டுமளவு உடற்பயிற்சி செய்யாமை, தொற்று நோய்களும் பிறநோய்களும் உள்ளவர்பால் நெருங்கநேர்ந்தால் அவை தம்மைத் தொடராதிருக்கும் முறைகளை விழிப்பாகப் பற்றாமை, ஊரில் தொற்றுகளாய் மிகுந்துள்ள காலங்களிற் கைக்கொள்ளவேண்டிய முறைகளைக் கைக்கொள்ளாமை, மாதர் ஆடவர் மருவவேண்டுமளவு கடந்து மருவுதல், அவர் மருவவேண்டுமளவு மருவாது தனித்திருத்தல், நோய் கொண்ட மகளிர் ஆடவரை மருவல், ஓயாது மருந்துண்டல், பசித்தபோது உணவு எடாமை, பசியில் லாதபோதும் அடுத்தடுத்து உணவெடுத்தல், உறக்கம் வருங்கால் விழித்திருத்தல், எந்நேரமும் உறங்குதல், அளவுக்கு மிஞ்சிப் படித்தல் எழுதல், அளவுக்கு மேற்பட்ட மூளை யுழைப்ப, உடம்புக்கும் மூளைக்கும் வேண்டுமளவு ஓய்வுகொடாமை முதலிய யனவாகும்.

நோய்வருதற்கு வாரியான இக் காரணங்களைக் கண்டறிந்து விலக்கினால் லல்லாமல் நோய்கள் விலகா; நல்ல முறைகளால் அவை நீக்கப்பட்டாலும், அக் காரணங்கள் உள்ளவரையில் அவை திரும்பத் திரும்பக் கிளைத்தபடியாகவே யிருக்கும். இவ்வுண்மை கண்டே **தெய்வத் திருவள்ளுவர்**,

“நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்குந்

வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்” என்று அருளிர்செய்தார். வெட்டவெட்டத் துளிர்க்குங் கொறுக்காய்ப்புளி மரத்தை முற் றும் ஒழிக்கவேண்டுமானால் அதனை வேருடன் கல்லி யகற்றல் வேண்டுமன்றோ? அதுபோலவே, நோய்வருதற்குரிய காரணங் களை ஆராய்ந்தறிந்து விலக்கினாலன்றோ திரும்ப நோய்கள் வரா வென்பது திண்ணமாம். அதுநிற்க.

இனி, ஒருநோய் வந்தவுடனே அஃது இன்ன காரணத்தால் வந்ததென்பதைத் தெரிந்துகொண்டு மறுபடியும் அந்நோய் வரு தற்கு வழியான அக்காரணத்தைத் தொலைப்பதுடன், வந்த அந் நோய் தீர்த்தற்குரிய முறைகளையுங் கடைப்பிடியாய் நின்று செய்

தல் வேண்டும். எந்தநோய் வந்தாலும் முதலில் அது மலக் குடரை வறட்டித், தீனிப்பையின் வலிவைக் குறைக்கின்றது. மலக்குடர் வறள்வதால் அதனுள் உள்ள மலச்சக்கையானது தீய்ந்து கருகி அதனைவிட்டு வெளிவராதாய்ச் சேர்ந்திருக்க, அதன் கண் உள்ள நஞ்சை அக்குடலின் நெடுக உள்ள மணிகள் உரிஞ்சி அதனைச் செந்நீர் கலப்பிக்கின்றது; இதனால் செந்நீர் நஞ்சாகி உடம்பெங்கும் ஓடி உறுப்புகளைப் பழுதாக்கி நோயை விளைக்கின் றது. மலக்குடரில் உள்ள அச்சக்கை அங்ஙனம் தீய்ந்து திரண் டிருத்தலால், அக் குடரின் மேற்பாகத் துள்ள தீனிப்பையானது அதனால் நெருக்கப்பட்டுத், தான் இயங்கவேண்டுமளவு இயங்கா மலூர், தன்கண் வந்த உணவில் தான் பிரித்தெடுத்துக் கொண்ட சாறுபோக மிச்சமான மலச்சக்கையை, முன்னே தன்னினின்று நீழ்ச் செலுத்தப்பட்ட மலத்தால் அடைபட்டுக் கிடக்கும் அம் மலக்குடருக்கு மீண்டுஞ் செலுத்த மாட்டாமலும் வலிவுகூன்றி, வந்த நோய் மிகுதற்குத் தானும் ஒரு காரணமாய் இருக்கும். ஆதலால், வந்தநோய் எதுவா யிருந்தாலும் அதனை நீக்குதற்கு முதலிற் செய்யவேண்டுவது: மலக்குடரிலுள்ள பழைய மலச் சக்கையைப் புறப்படுத்தித் துப்புரவுசெய்தலே யாகும் என்று நினைவிற் பதித்துக்கொள்க. முதலிற் செய்ய வேண்டிய இம் முறையை விடுத்து வேறு எதுசெய்தாலும் நோய் மிகுமேயன்றிச் சிறிதுங் குறையாது.

அற்றேல், மலக்குடரைத் துப்புரவுசெய்தற்கு ஏற்றதொரு முறை காட்டுகவென்றிற், காட்டுதும். மக்களுடைய மலக்குடர் இரண்டுபடி நீர் கொள்ளத்தக்கது. ஏனென்றால், மலக்குடரின் சிறுகுழாய்ப் பகுதி இருபது அல்லது இருபத்தைந்தடி நீளமும், பெருங்குழாய்ப் பகுதி ஐந்தடி நீளமும் உள்ளது\*. ஆகவே, இக் குடருக்கு ஒருபடி நீர் ஏற்றி அதனைக் கழுவித் துப்புரவுசெய் வதில் எவரும் அஞ்சவேண்விதில்லை. இனி, நன்றாய்க் கொதிக் கும் வெந்நீரில் ஒருபடி யெடுத்து, விரற் பொறுக்கக் கூடிய சூட் டில் அதனை ஆற்றி, அதன்பின் “விநோலியா வென்னை ரோசாச் சவர்க்காரத்தில் (Vinolia White Rose Soap) சிறிது அந் நீர் கரைத்து, அதனை நீரேற்றிக் குவளை (Enema Can) இல் நிரப்பி

\*“See Advice to the Married,” p.42, and “The New Hygiene,” p.31.

விடுக; அக் குவளையின் கீழுள்ள தூம்பிற் பொருத்தியிருக்கும் பயிள்குழாயின் (Rubber tube) கடைசி முனையிலுள்ள செருகு குழாயின் திருகை மூடியபடியாகவே தொங்கவிட்டு, நீரிதரப்பிய அக்குவளையைச் சுவரில் நாலடி யுபரத்தே ஓர் ஆணியில் மாட்டி விடுக. அதன்பின் மேற்சொன்ன செருகு குழாயின் முனையிற் சிறு விரல் நீளம்வரையில் மேற்சொன்ன சவர்க்காரத்தைச் சனிக்கத்தட விப், பிறகு அதிலுள்ள திருகைத் திறந்துவிட்டால், மேலே குவ ளையில் நிரப்பிய வெந்நீர் அக் குழாயின் வழியாகக் கீழ் இறங்கி அம்முனையின்கட் பிரிட்டு அடிக்கும்; அங்ஙனஞ் சிறிதுநீர் வெளி யானபின் அம்முனையை ஒருவிரலால் அடைத்துக்கொண்டு, கீழே வலதுபுறமாய்ப் படுத்து, அதே முனையை எருவாய்க்குட் புகுத் துக. அவ்வாறு புகுத்திய சிறிது நேரத்திலெல்லாம் மேலே குவ ளையில் நிரப்பிய வெந்நீர் முழுதும் மலக்குடரின் உள்ளே ஏறி விடும். அதன்பின் மெல்லென எழுந்து வெளியே சென்று மலத் தைக்கழித்து விடுக. செருகு குழாயை எருவாய்க்குட் புகுத் தும்முன் அதனைத்திறந்து சிறிது வெந்நீரை வெளியிடுதல் ஏனென் றால், நீரேற்றிக் குவளையிலிருந்து தொங்கும் பயிள்குழாயில் முன் னமே யுள்ள காற்று மலக்குடரின் உட்செல்லாமல் அதனை அதனி னின்று வெளிப்படுத்துதற்கேயாம் என்க. விரற்பொறுக்கக்கூடிய வெந்நீரை மலக்குடருக்கு ஏற்றுவது ஏனென்றால், மலக்குடருக் குச் சூடேற்றி அங்குள்ள நோய்ப் புழுக்களைத் தொலைத்தற்கும், உடம்பெங்கும் வியர்த்துச் செந்நீரிலுள்ள நஞ்சு விபர்வைத் துளை களின்வழி வெளிவருதற்குமேயாம். அவ் வெந்நீரில் வெள்ளை ரோசாச் சவர்க்காரத்தைச் சிறிது கரைப்பது ஏனென்றால், மலக் குடரிலுள்ள நெய்ப்பசை போகாமல் அதற்கு வழுவுழுப்பினை உண்டாக்குதற்கும் அஃது எரிவெடாமலிருத்தற்குமேயாமென்க.

இனிப், பெரும்பாலும் எந்த நோய் வந்தாலும் அதனைத் தீர்த்தற்கு விரற்பொறுக்கக் கூடிய வெந்நீரை ஏற்றுதலே நன்று. ஆனால், வயிற்றுளைச்சல், அம்மை என்னும் நோயாற் பிடியுண்ட வர்கட்குமட்டும் அங்ஙனஞ் சூடானவெந்நீரை ஏற்றுதல் ஆகாது. மற்று, வெந்நீரை நன்றாக ஆற்றி வெதுவெதுவென்றிருக்கும் பதத் தில் அதனை மலக்குடருக்கு ஏற்றுதலே செயற்பாலது.

இன்னும், கக்கற் கழிச்சல் (வாந்திபேதி) என்னும் கொடு நோய் கொண்டவர்க்கு, நேரம் போகாமல் நல்ல சூடான சவர்க் கார வெந்நீரில் இரண்டு கை உப்பையிட்டிக் கரைத்து, அதனை மலக்குடருக்கு ஏற்றல் வேண்டும். ஏனென்றால், உப்பானது நோய்ப்புழுக்களின் உடம்பைக் கரைத்து அவைதம்மை மாய்க் குந் தன்மை வாய்ந்தது.

இவ்வாறாக, எந்த நோய் வந்தாலும் உடனே நீரேற்றி கொண்டு மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்யவே, அந் நோ யின் கடுமை அரைவாசிக்குமேற் குறைந்துவிடும் என்று திண் ணமா யுணர்ந்துகொள்க.

இனி, இதனை யடுத்துக் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது: தினிப் பைக்கு உணவுகொடாமற் பட்டினி கிடத்தலே யாம். எவ்வளவு நேரம் பட்டினி கிடப்ப தென்றால், நன்றாகப் பசியெடுக்கும் வரையிலென்க. “துய்க்கதுவரப் பசித்து” என்று ஆசிரியர் திரு வள்ளுவர் அருளிச்செய்த அறிவுரையைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகு வார்க்கு மருந்துண்ணவேண்டிய கட்டாயமே நேராக. உடம்பு நோய்தீர்ந்து நல்ல நிலைமைக்கு வரும் வரையிற் பட்டினிகிடக் கும் மனத்திட்பம் உடையார்க்கு, எத்தகைய நோய் இருப்பினும் அது தீர்த்தொழிதல் திண்ணமே யாம். இதற்கு உண்மையில் நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சியொன்றனை இங்கெடுத்துக் காட்டுதாம். பியூ ரிண்டன் (E. E. Purinton) என்னும் அமெரிக்க அறிஞர் தமது இளமைக்காலத்திற் பல்வகை நோய்களாற் பெரிது வருந்திப், பின் னர்ப்பட்டினிகிடந்து அந்நோய்களைத் தீர்த்துக்கொண்டபின் தாம் எழுதி வெளியிட்ட பட்டினிகிடத்தலின்மெய்ம்மை\* என்னும் நூலில் தமது வரலாற்றைப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கின்றார்:—

“யான் பிறந்த இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் வரையில் யான் சிறிதும் நலம் இன்றி நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தேன். ஏனென் றால், அப்போது என்னிடத்தில் உண்மை யென்பதே யில்லை. யான் என் மனச்சான்றுக்கு ஒத்தபடியாகவாவது என் நண்பர் கட்கு ஒத்தபடியாகவாவது நடக்கத் துணிந்தேனில்லை. நாகரிக வாழ்க்கையும் பண்டை மொழிப்பற்றும் மதப்பற்றும் ஒருங்கு சேர்ந்து என்னை என்னியற்கைக்குமாறாகத் தோன்றும்படிசெய்து,

\*The Philosophy of Fasting, by E.E.Purinton, pp-7-9.

யான் இப்போதிருக்கும் செயற்கை நிலையில் வைத்து என்னைத் துன்புறுத்தலாயின்.

“வலிவற்ற குழந்தையாய்ப் பிறந்து, என் பிள்ளைமைப் பரு வத்துர் இளமைப் பருவத்தும் நோயாற் பிடியுண்டு அரைவாசி நோயாளியாகவே யிருந்தேன். பதினைந்து வகையவான உடம் போடொத்த நோய்கள் மாறிமாறி வந்து என்னைத் துன்புறுத்தின. கடைசியாக என் குடுப்பத்தவரும், நண்பரும், மருத்துவரும் எனது முடிவையுறிந்து கைவிட்டு மனங் கலங்கினர். ஒருமுறை யான் ஆறுவகையான மருந்துகள் உட்கொண்டு வந்தேன்; யான் ஐம்பது வீசை எடையிருக்க வேண்டியதற்கு மாறாக, முப்பத் தேழு வீசைதான் இருந்தேன்; ஒரு நாளின் பெரும்பகுதியை நெருப்பண்டையிலும், படுக்கையிலும் யான் கழித்து வந்தமை யால் எனக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படாத அஞ்சத்தக்க நிலையை அடைந்தேன். எனக்கிருந்த நோய்கள் முகன்மையாய் நரம் பைப் பற்றியனவும் வயிற்றின் கோளாறுகளும்ே யாகும்; இவை என்னுடம்பின் ஏற்றக் குறைச்சலான அமைப்பினால் உண்டான வைகளாகும். ஒழிவின்றிச் சுருங்குப்பா யிருந்தும் மூளையை என் தந்தையினிடமிருந்தும், குள்ளவடிவாய் நடுக்கம் வாய்ந்த உடம்பின் அமைப்பையும் மிகக் கூரிய உணர்வையும் என் அன் னையிடமிருந்தும், அடங்கா அவாவினை இருவரிடமிருந்தும் என் பிறப்புரிமையாய் யான் பெற்றுக்கொண்டேன். யான் தள்ளா டாமல் நிற்கமுடியா தென்பது எனக்குத் தோன்றிற்று. பன் னிரண்டாம் ஆண்டில் என் தலையின் அமைப்பு ஒருபெரிய ஆளின் தலையி னமைப்பை ஒத்ததாயிருக்க, என்னுடம்பின் அமைப்போ எட்டாண்டுப் பைபன் அமைப்பை ஒத்துக் காணப்பட்டது; ஆனால், என்உயிரின் உணர்ச்சியோ யான் கண்ட எல்லாரினும் முதிர்ந்து தோன்றியது. எவருமே என் நிலைமையை இன்னது தான் என்று அறிந்துகொள்ள முடியவில்லை. இவ்வுலகத்தில் எனக் குப் பெரியதொரு தடுமாற்றத்தை விளைத்தது என்னைப்பற்றியே யல்லாமல் வேறொருவரைப் பற்றியதன்று.

“வண்டியில் ஏறிச் செல்லலாவது, எண்ணியல் இருத்தலாவது என்னுற் கூடுவதில்லை; மரத்தில் ஏறினாலோ மயக்கமுக் களைப்பும் நோயும் வந்துவிடும். உடம்பு சிறிது அலண்டாலும் மனத்திற்

குச் சிறிது எரிச்சல் உண்டானாலும் உடனே தலைவலி தோன்றிப் பலநாள் என்னைத் துன்புறுத்தும்.

“கடைசியாக உடற்பயிற்சிசெய்யத்தலைப்பட்டேன். உணவு கொள்வகைகள், தண்ணீர் மருத்துவம், மூச்சுப்பழக்கம், முயற்சி யியக்கங்கள், முயற்சியில்லா இயக்கங்கள், வெயிற்காய்தல், காற்றி லுலவல், களிமண் மருத்துவம் முதலான பலவேறு இயற்கை முறைகளையுங் கையாண்டு பார்த்தேன்.

“இவையெல்லாம் உதவிசெய்தன. எனக்கிருந்த நோய் பாதி இப்போது மறைந்தொழிந்தன. ஆனாலும், என் உள்ள மும் உயிரும் எளிதிலே அமைதிபெறவில்லை. ஆகவே, மந்திரம் உருவேற்றுதல், மனநாண்முறைகள் ஆகிய அறிவுதான் முறைக ளைக் கையாளுதல், கிழைக்கீ மெய்யறிவுதூல்கள் அவற்றோ டுக்கொள்கைகளை ஆராய்தல் என்பவற்றில் தலையிட டின். என்னாலும், இவையனையவும் ஏறக்குறைய மக்களாற் செய்யப் பட்டவைகள். எனக்கோ கடவுளைப் பெறவேண்டு மென்பது ஆவல்.

“அதன்பின் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடக்கலானேன். இவ் வாறு பட்டினி கிடந்ததன் வாயிலாகக் கடவுளைக் கண்டுகொண் டேன். கடவுளைக் காணவே என்னை யான் இன்னென்னுங் கண்டேன். இங்ஙனம் பட்டினிகிடந்த ஒரு திங்களும் யான் ஏதும் உணவெடுக்கவில்லை. தண்ணீரைத் தவிர வேறேதும் பருக வில்லை; ஆனால் சில வேளைகளில் மட்டும் புளிப்புள்ள பழச்சாற் றைப் பருகியதுண்டு. இப் பேரான்மைச் செயலால் யான் பெறக் கருதியவை நான்கு:— அவை: புதிய வுடம்பு, இன்பம், தலைமை, அறிவொளி என்பனவாகும். அவை ஒவ்வொன்றுங் கைகூடின. என்னுடம்போ யான் பத்தாண்டுகளுக்கு முன் அடைந்திராத பெருநலத்தை யடைந்தது; இன்பதுகாச்சியிலோ யான் சிறுபிள் ளையா யிருந்த காலத்து துகர்ந்து இன்புற்றவைகளை யெல்லாம் துகர்ந்து இன்புற்றேன்; மனத்திட்பத்திலோ யான் இடற்குமுன் எதனாலும் அடையாத அடக்கியாளுந் திறத்தை அடைந்ததுடன், இனி எதுவும் அரைக்கமாட்டாத உரத்தினையும் அடைந்தேன்; மெய்யுணர்ச்சியிலோ, சுதிரவன் எழும் இடத்திற்கும் எட்டாத்

தொலைவில் உள்ள வான்மீன் ஒளிக்கும் அப்பாற்பட்டுப் பேர் ஒளி விளக்கத்தாய்த் திகழும் எல்லையற்ற தனிப் பெரும்பொருளின் முடிந்த உண்மைகளும் அருள்வெளிகளுந் திறந்திருக்கக்கண்டேன்.

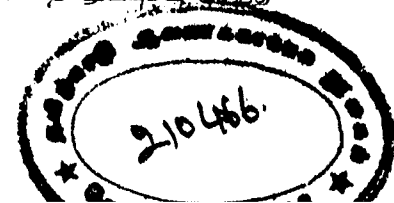
“நீங்களும் அங்ஙனமே செய்யலாம்; அதனின் மிகுதியாக வுஞ் செய்யலாம். ஆனால், துங்கட்கு வேண்டியவை: நாம் இதனைச் செய்து முடிக்கக்கூடும் என்னும் நம்பிக்கையும், அதனைச் செய்முறையின் செவ்வையான உணர்ச்சியும், எல்லாம் வல்ல இறைவனது குறிப்பேட்டிலே துங்கட்கென்று பதிந்துவைக்கப் பட்டிருக்கும் உயர்ந்த வருங்கால அறிவிப்பினை மெய்யாக்க விழையும் உறுதியான ஷோக்கமுமே யாகும் என்க.”

இங்ஙனமாக முப்பதுநாட் பட்டினிகிடந்து அவ்வாற்றால் தம் உடம்பின்கண் இருந்த நெடுவட்டம் கொடும் பிணியை நீக்கிக்கொண்டது மல்லாமல், வேறுபல பெற்றுகரும் பேறுகளை யுங் கடவுட்காட்சியையும் பெற்ற இத் துரைமகனூர்தம் உண்மையுரைக்குமுன், அத்தகைய அரும்பேரறிவு முயற்சியும் அம்முயற்சியை முடிக்கும் ஆற்றலும் இல்லாத நூறுபிரவர் வாய்க்கொழுப்பு மிக்கு “இவையெல்லாம் பொய்!” எனக்கூறும் வெறுப்பதருரை தலைக் காட்டுமோ சொல்லுங்கள்! எனவே, பசியெடுக்கும் வரையில் ஏதும் உட்கொள்ளாமல் மனமகிழ்ச்சியொடு பட்டினி கிடத் தலைப்போல், நோய் நீக்கவல்ல வேறுமுறை யாண்டும் இல்லை யென்று கடைப்பிடித் துணர்ந்துகொள்க.

அவ்வாறாயின், எல்லாருமே முப்பதுநாட் பட்டினிகிடத்தல் வேண்டுமோ வெனின், அற்றன்று. அவரவரதுநோயின் வன்மை மென்மைக்கும், உடம்பின் திட்பநுட்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு நன்கு ஆராய்ந்து அறிந்து ஒருநாள், இரண்டுநாள், மூன்றுநாள், ஒரு கிழமை, ஒரு திங்கள் பட்டினிகிடத்தல் வேண்டும். எந்தவகையானுந் தீராத கொடியநோய்களை நீக்கிக்கொள்ள வேண்டுவாரும், கொடுங் குணங்கள் கொடுஞ் செயல்கள் உடையராய்த் தமது உயிர் தடித்த மாசு ஏற்பெற்று அதனால் மிகத் துன்புற்றுப் பின் அதனின் நீங்கித் தமதுயிரைத் தூய்தாக்கி இறைவன் அருளொளி யிற்படிவிக்கவேண்டுவாரும் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடத்தலே செயற்பாலது. மற்றுச், சிறுசிறு நோய்களாற் பற்றப்பட்டாரும்,

நோய்ய உணவு சிறு துயில் கொள்வாரும், தமக்குரிய நல்லியற்கையால் எந்நேரமும் நல்லவைகளையே நினைப்பாரும் நல்லவைகளையே செய்வாரும், இறைவன்றிருவருவிலேயே தமது கருத்தை ஈடுபடுத்தியிருப்பாரும், உயர்ந்த நூலாராய்ச்சியில் எந்நேரமும் தமது அறிவைச் செலுத்தி யின்புறுவாரும் அங்ஙனம் பல நாட்கள் பட்டினிகிடத்தல் வேண்டா. தமக்குப் பட்டினிகிடக்க வேண்டுங் கட்டாயம் நேரும்போதுமட்டுந் தமதுடம்பு தாங்கும் அளவறிந்து ஒருநாள்முதல் மூன்றுநாள்வரையிற் பட்டினி கிடக்கலாம்.

அற்றேற், பட்டினிகிடக்கும்போது கைக்கொள்ள வேண்டியமுறைகள் யாவையெனின், கூறுதும். காலக்கடன்களை முடித்தபின், தன்னுடம்பின் நலத்துக்கு ஏற்றபடி தண்ணீரிலாவது வெந்நீரிலாவது தலைமுழுகி உடம்பிலுள்ள அழுக்கை நன்றாய்த் தேய்த்துக்கழுவிவிடல் வேண்டும். அக்குள், குறி, எருவாய் முதலான இடங்களில் எள்ளளவும் அழுக்கு இராதபடி கருத்தாய்ப் பார்த்துக்கொள்க. அதன்பின் தோய்த்து உலர்த்திய ஆடையுடுத்துக், கூந்தல் முகங் கை கால்களில் ஈரமும் நமிர்ப்பும் இல்லாதபடி தண்ணீல் அகிற் புகையிட்டு அவற்றை முறையே புலர்த்திக் காய்ச்சிவிடுக. அதன்பின் இறைவன் அடையாளமான ஒரு திருவுருவை எதிரே வைத்து, அதனை நீராட்டி மலர்கூட்டிச் சாந்தம் அப்பித், தேவார திருவாசகம் முதலான கடவுட் பாடல்களை நெஞ்சம் நெக்குருகப்பாடி வழிபடுக. அதன்பின் நாப்பொறுக்கக் கூடிய சூட்டில் வெந்நீர் அருந்துக. மூளைக்கு மிகுந்த உழைப்பினைத் தராத நூல்களை இன்பவுணர்ச்சியுடன் பயிலுக; இவ்வகையில் அடியார் வரலாறுகள், செயற்கருஞ்செயல்கள் செய்த அறிஞர் வரலாறுகள், மனநிலையைக் குலையாத நல்லகதைகள், கடவுள் மேல் அன்பர்கள் பாடிய பாடல்கள் முதலானவைகளே பயிலத் தக்கவை. இந்நூல்களைத் தொடர்ந்து பயிலாமல் இடையிடையே விட்டுவிட்டுப் பயிலுதல் வேண்டும். தொடர்பாக ஒரேயிடத்தில் இராமலுந், தொடர்ந்து நில்லாமலுந், தொடர்ந்து நடவாமலும், படுக்கையிலேயே கிடவாமலும், இச் செயல்களை மாறி மாறிச் செய்துவருக. சாயங்காலந்தோறும் மேலே சொல்லியிருக்கும் முறைப்படி நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைத் தும்புரவு செய்து



லிற் கருத்திருக்கவேண்டும். இரவில் உறக்கம் வரும்போது நன்றாக உறங்கிவிடுதல் வேண்டும். உறங்கச் செல்லுகையிலும், உறக்கமீட்கி விழிக்கையிலும் உடம்பின்கலம் உயிர் நலங்களைப் பற்றியும், இறைவன் அருளொளியானது தன் உடம்பிலும் உயிரிலுங்கலந்து நின்று அவைமீண்டும் ஒவாது இயக்கி அவற்றைத் தூயவாக்கும் புனித இயக்கத்தைப் பற்றியும், அழகு அறிவு அன்பிற் சிறந்தாரைப்பற்றியும், பேராண்மையிற் சிறந்தாரைப்பற்றியும் நினைத்தல் பெரிதும் வேண்டப்படுவதாகும். பட்டினி கிடக்கும் நாட்களில் இடையிடையே தாங்கமுடியாதபடி பசியெடுத்தால், உடம்பில் நோய்தீர்ந்து விட்டதென்பதுணர்ந்து, சிறிது சிறிதாக உணவருந்தத் தொடங்குக. பட்டினிகிடந்து பசியெடுத்தவுடனே உரமான உணவை உட்கொள்ளல் ஆகாது, கோதுமை நொய்யை ஆவின்பாலில் இட்டுக் காய்ச்சிய கஞ்சியை முதலிற்குடித்து, அது நன்றாய்ச்செரித்து மீண்டும் நல்பசி யெடுக்கும்போது மட்டுஞ் சிறிது சோறு உட்கொள்ளலாம். இரப்பொழுதா யிருந்தாற் கடுப்பசி யெடுத்தாலுஞ் சோறுதின்ன லாகாது. எளிதிற் செரிக்கத்தக்க கோதுமைவார்கோதுமைக்கஞ்சி, அவரவர்தம் பக்கு இசைந்த பழக்கன், கிலநொய் சிற்றுண்டிகளை மட்டும் இரவில் அருந்தல் நன்று.

இனி, நோய்க்குதற் பொருட்டாவது, இம்மை மறுமைக்குரிய பிறநலங்களைப் பெறுதல்வேண்டி நோன்புநோற்கும்போதாவது பட்டினி கிடப்பவர்கள் மேற்சொல்லியவாறு செய்தலை முறையாயிருக்க, அதனைவிடுத்து நோன்பு நாட்களிலேதாம் மிகவுங் கொழுமையான எளிதிற் செரிபாத பண்டம் பணிகாரங்களைப் பெரும்பாலார் விலாப்புடைக்கத் தின்கின்றார்கள். அதனால் பின்காட்களில் நோய்கொண்டு வருந்துப்போது தாம் நோன்பு நோற்று வணங்கிய தெய்வத்தை நொந்து கொள்கின்றார்கள். நோன்பு நாட்களிற் கடுப்பசி யெடுத்தால் உட்கொள்ளற்பாலை பழங்கனையாகும். இதுபற்றியே வடவர்கள் பழஉணவைப் 'பலாகாரம்' எனவழங்குவர்; பலம் என்பது பழம், ஆகாரம் என்பது உணவு; 'பலாகாரம்' என்னுஞ்சொல் வழக்கத்திற் 'பலகாரம்' எனத்திரிந்துவிட்டது; அச் சொல்லின்உருவத் திரிந்தாற் போலவே அதன்பொருளுந் திரிந்து பணிகாரம் என்றாயிற்று; ஆகவே,

பட்டினிகிடக்கும் நாட்களிற் பசியின்கொடுமையைத் தணித்தற் குச் சில பழவகைகளை உணவாகக் கொள்ளவேண்டிவது விடுததுக், கொழுமையான இட்டிலி, தோசை, வடை, முறுக்கு, வாதுமைப்பாது, உப்புமா, கோதுமையடை, இலட்டுகம் முதலியவைகளை விலாப்புடைக்கத்தின்று, வற்றக்காய்ச்சிய பாலுங் காப்பியும் பருகுதின்றார்கள். மற்றும் பலர், ஒருபொழுது என்று எவதுகொண்டு பகற் பொழுதில் நெய்ப்பொங்கல், பருப்புக் குழம்பு, உருளைக்கிழங்கு வாழைக்காய் கத்தரிக்காய் முதலிய காய்களின் துவட்டல், தயிர்ப்பச்சடி, அப்பளம், வடை, பாயசம், மிளகு நீர், எட்டுத்தயிர் முதலியவைகளை வயிறு பெருக்க விலாப்புடைக்க மூச்சவிட முடியாதபடி தின்கின்றார்கள்! தம்முடைய உறுப்புகளில் ஓயாமல் வேலைசெய்வது தீனிப்படையே யாகும். மிகுதியாக அது வேலைசெய்வதனாலும், அதனால் எளிதிற் செரிப்பித்துக்கொள்ள முடியாத மிகக் கொழுமையான பண்டங்களை அது கொள்ளும் அளவுக்குமேல் அது தாங்கும் அளவுக்குமேல் அதற்கு இடுவதனாலும் உடம்புக்கு நோய் வருகின்றது; அதனால் அறிவு மழுங்கிப் போகின்றது. ஆதலினால்தான், இடையிடையே பட்டினிகிடந்து உடம்புநல உயிர்நலங்களை மிகுதித்துக் கொள்ளுதற்கு நோன்புநாட்கள் ஆன்றோர்களால் வகுத்து வைக்கப்பட்டன. அவர்கள் அங்ஙனஞ் செய்துவைத்த நாட்பம் அறிபாமற், பட்டினிகிடக்க வேண்டிய அந்நாட்களில், மற்றநாட்களில் உண்ணும் உணவைவிட, மிகக் கொழுமையான பண்டங்களை நெய் சொட்டச் சொட்டச் செய்துண்டு, தம் உடல்நலமன நலங்களைப் பழுதுபடுத்திக் கொள்வது பெரிதும் அருவருக்கற் பாலதா மென்க.

இனி, மிகக்கொடிய நோய்களால் தொடர்பாகப் பற்றப்பட்டிருப்பாரும், மிகக் குறைந்த அறிவினால் தீய குணங்கள் தலைநிரித்தாடக் கடவுள் இல்லையென்று பாழஞ்சொற் கூறித் தமக்கும் பிறர்க்குந் தீது செய்வாரும், தமக்குள்ள அப்பெருங் குறைபாடுகளை நீக்கிக்கொள்ள விழைகுவராயின், அவர்கள் முப்பது நாட் பட்டினிகிடத்தல் இன்றியமையாததாகும். முப்பதுநாட் பட்டினிகிடத்தால் உடம்பில் எத்தகைய கொடுநோய் இருந்தாலும் அது வேரோடு அற்று ஒழிதல் தின்னாம்; அதுவேயுமன்றி,

இவ்வுலகில் தமது நிலைக்குப் பொருந்தத் தாம் பெறக் கருதிய நலங்களையும் கட்டாயம் பெறுவர்; அம்மட்டோ, இது வரையிற் றும் காணாத மேலுலகக் காட்சிகளையும் எல்லாம்வல்ல இறைவன் நன் அருள் விளக்கத்தையுங் காண்பர்கள்.

ஆனால், சமீபத்தில் எவரும் முப்பதுநாட் பட்டினி கிடத்த லாகாது. முதலில் ஒன்றிரண்டு நாட்கள் பட்டினிகிடந்து பிறகு ஒருதிங்கள் இடைவிட்டு மூன்று நாட்கள் பட்டினி கிடத்தல் வேண்டும்; அதன்பின் ஒருதிங்கள் இடைவிட்டு ஐந்துநாட்களும், அதன்பின் ஒருதிங்கள் கழித்து ஏழுநாட்களும், இங்ஙனமே ஒவ் வொருதிங்கள் இடையிடையே விட்டுவிட்டுப் பத்துநாட்கள், பன்னிரண்டு நாட்கள், பதினைந்து, பதினேழு இருபது இருபத் திரண்டு இருபத்தைந்து இருபத்தேழுநாட்களும் பட்டினிகிடந்து, கடைமுறையாக முப்பதுநாட் பட்டினி கிடத்தலை மேற்கொள்க.

பட்டினி கிடக்கத் துவங்குதற்கு முன்னரே ஒருகிழமை முடிய மலக்குடரை இளக்கும் உழுந்து வடை, சீமை அத்திப் பழம், இனிப்பான நாரத்தம்பழம் முதலானவைகளை அருந்தி வருக; ஆவின்பாலையும் பருகுக. தொடர்பாகப் பட்டினிகிடத் தற்கு ஏற்றகாலம் வேளிற்காலமேயாகும்; அக்காலத்திற் பலவகை யான நல்ல பழங்கள் கிடைக்கும்; இரத்தத்தைத் துப்புரவு செய் தற்கு இன்றியமையாததான நீரை அநித்தித்திப் பருகுகற்கும், இரத்தத்திற் கலந்துள்ள நச்சுநீர்கள் வியர்வையாக வெளிவருதற் கும், வெயிற்காய்தற்கும், வெளியே தென்றற்காற்றில் உலவுதற் கும், மக்கள்விடம் நச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து அவர்க்கு வேண்டிய உயிர்க்காற்றை வெளிவிடும் மரங்களின்மீதுவிலே யிருத்தற் கும் மிகஇசைந்தகாலம் வெயிற்காலமன்றோ? ஆதலால், அக்காலத்தில் தொடர்பாகப் பட்டினி கிடத்தலே நன்று.

இனிச், செல்வச் செருக்குடையார் பலர் மழைகால பனிக் காலங்களில்மட்டுந் தம் ஊர்களில் இருப்பதும், வேளிற்காலத்தில் நீலகிரி, கோடைக்கானல் முதலான மிகக்குளிர்ந்த மலைநாடுகளிற்சென்று வைகுவதுஞ் செய்கின்றார்கள். இவ்வாறு இவர்கள் எந்நேரமும் குளிரிலேயே காலங்கழித்தலால், இவர்களுடம்பு நன்றாய் வியர்ப்பதற்கு வழியில்லாமற் போகின்றது. அதனால், இவர்களது இரத்தத்திற் கலந்துள்ள நச்சுநீர் நாளுக்குநாட்பெருகி,

இவர்களைப் பருவம்முதிரா முன்னரே உயிர்மாளச்செய்கின்றது. மூளையுழைப்பு மிகுதியாய் உடையவர்கள் மட்டும் வேளிற்காலத் திற் சிலநாட்கள் குளிர்மிகுந்த மலைநாடுகளிற் கழித்தல் நலப்பயக்கு மேலும், ஏனையோர்க்கு அதுநன்மைபயவாது. மூளையுழைப்புள்ள வர்களும் வெயிலின் கடுமை மிகுதியாயுள்ள சித்திரைத் திங்கள் இறுதியிலும் வைகாசியிலும்மட்டுங் குளிர்ந்த அம்மலைநாடுகளில் தங்கலாம்; அதுவும் அவர்களுடம்புக்கு இசையும்தாட்கள் வரையில்தான்; சிறிது இசையாவிடினுங் கீழேயுள்ள தம் ஊர்கட்கு வந்துவிடல்வேண்டும். மற்றும், நேயாளிகளோ வேளிற்காலத்திற் குளிர்மிகுந்த மலைநாடுகளிற்சென்று சிலநாட்கள்கூட வைகுதல் ஆகாது.

இனித், தொடர்பாகப் பட்டினி கிடப்பவர்களுஞ், சிலநாட் பட்டினி கிடப்பவர்கட் காது மேலே சொல்லிய முறைகளையே கைக்கொண்டு நடத்தல் வேண்டும். காலையில் தலைமுழுகுதல், இறைவனை வழிபடுதல், மனமகிழ்ச்சிக்குரிய நூல்களைப்பயிலுதல், இடையிடையே வெந்நீர் நாரத்தம்பழச்சாறு அருந்தல், இயன்றவளவு நடத்தல் உலவல் குனிதல் கிமிர்தல் வளைதல், உறக்கம் வரும்போதெல்லாம் பகலிற் சிறிது உறங்கல், இரவில் நீளத் துயிலல், நாடோறும் மாலையில் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைக் கழுவல், இரவிற் கடும்கி பெடுத்தாலும் அவரவர் உடம்புக்கு இசைந்த பச்சைப்பழங்களையோ அல்லது உலர்ந்த பழங்களையோ சிறிதாக அருந்தல், அருந்தியிற் சிறிதுநேரம் உலவல் முதலான முறைகளைக் கருத்தாக மகிழ்த்தவுள்ளத்தொடு கடைப்பிடியாய்ச் செய்துவருக. வேண்டுமாயின், ஓராழாக்கு ஆவின்பாலிலே, மூன்று நான்கு நல்ல எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்தெடுத்த சாற் றைச்சேர்த்துக் குலுக்கிக், கண்ணாடிப் புட்டிலிலேனும், மட் பாண்டத்திலேனும், பீங்கானிலேனும் வைத்துவிடுக. சிறிது நேரஞ் சென்றபின் இக்கலவையின் தடித்த பகுதி அவ்வனத்தின் அடியில் வண்டலாய்ப் படிந்துவிட, மேலே தெளிவானமோர் நிற்கும்; அம்மோரைமட்டும் இறுத்து உச்சிப்பகலில் அதனைப் பருகலாம். இஃது அளவிறந்த நன்மை பயப்பது; பட்டினிகிடத்த லால் உண்டாகும் அடிச்சூட்டை முதன்மையாய்த் தணித்து, மலக்குடர் குண்டிக்காய் முதலிய அகவுறுப்புகளையுஞ் செந்நீரை

யுள் தூய்மைசெய்வது; பித்தம் மிகுதிப்படவொட்டாமல் அதனை ஒத்த நிலையிலும் வைப்பது. ஆனால், இதனை அரையாழாக்குக்கு மேற் பருகலாகாது. ஏனென்றால், பட்டினிகிடப்பதன் முதன்மையான நோக்கம் பசித்தியை மிகுதிப்படுத்தி, அது செந்நீர் கலந்த நச்சுநீரை யெல்லாம் உரிஞ்சி எரித்துவிடுமாறு செய்வதும், ஓயாது இயங்குந் தீனிப்பை முதலான அகவுறுப்புகளுக்கு ஒய்வு தருவதேமையாகும். ஆதலாற் பட்டினிகிடக்குட்போது மிகுந்தெரியும் பசித்தியானது அவிந்துபோகாதபடி மிகமெல்லிய நீர்த்தவுண்மையே மிகச்சிறிதாக உட்கொள்ளல் வேண்டுமென்றறிக. அவ்வாறின்றிப், பசித்தி அவிந்து விடுமபடி நீர்த்த உணவையே சிறிது மிகுத் துண்ணினும் பட்டினி சீடத்தலாற் பெறக்கருதிய பெரும் பயனைப் பெறுதல் ஏலாது. ஆகவே, அடுத்தடுத்துப் பசித்தியிக்கும் படியாகவும், அது பட்டினி கிடப்பவர் தாங்கும் அளவைக் கடந்து செல்லாதபடியாகவும் நீர்த்த கல்லுணவை அளவறிந்து உட்கொள்க.

இவ்வாறு மலக்குடரையுந் தீனிப்பையையும் மேற்கூறிய முறைவழுவாது துப்புரவுசெய்யவே எத்தகைய நோயுந் தானாகவே நீங்கிவிடும். மலக்குடரையுந் குண்டிச்சகாயையுந் கழுவி விடுதற்கு நீரேற்றி ஒன்றமே போதுமாயினும், மேற்குடருந் துப்புரவாதற்கு ஒரோவொருகாற் கழிவுமருந்து உட்கொள்ளுதலும் வேண்டப்படுவதாகும். ஒவ்வொருவரும் எளிதில் உட்கொள்ளுதற்கேற்ற கழிவுமருந்தை இங்கே கூறுதாம். இறுக்கமான குடருடையவர்கள் பத்துக்கடுக்காயும், இளக்கமான குடருடையவர்கள் ஆறு அல்லது எழுகடுக்காயும் எடுத்து, அவைகளை உடைத்து, உள்உள்ள விதைகளை எறிந்துவிட்டுத், தோலையுஞ் சகையை யும் இடித்துத் தூளாக்கி, அத்துளை உழுக்குநீரில்இட்டு, ஒருமட்டி பாண்டத்திற் காய்ச்சி, அரையாழாக்காகச் சுண்டியபின், அச்சாற்றை இறுத்துக் காலையிற் பருகி விடுக. இங்ஙனம் கடுக்காய்ச் சாறு அருந்தி மலக்குடரின் கீழ்மேற்பகுதிகளைத் துப்புரவு செய்தலை ஒரோவொருகாற் செய்தலே போதும். நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைக் கழுவாதவர்கள் தாம் வேண்டும்போதெல்லாம் கடுக்காய்ச்சாறு அருந்தலாம். இஃதருந்தி இரண்டு மூன்றுமுறை மலங்கழிந்தபின், வாற்கோதுமை மாக்கஞ்சியில் ஆவின்பால் விட்

டுக் காய்ச்சி, அதனைக் காலையிற் பத்து அல்லது பத்தரைமணிக்குக் குடித்துப், பின்னர் இரண்டு மணிக்குச் சிறிது பருப்பு மிளகு நீருஞ் சோறுங் கறிவேப்பிலைத் துவையலும் உட்கொள்ளலாம்.

இனி, நமதுடம்பிற் சேருஞ் சக்கையையும் அழுக்கையும் நச்சுநீரையும் நச்சுக்காற்றையும் வெளிப்படுத்துதற்கு இறைவனால் அமைத்து வைக்கப்பட்ட கழிகால் மடைகள்: மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, வியர்வைத்துளை, மூச்சுப்பை என்னும் நான்குமே யாகும். மலக்குடல் சிறுநீர்ப்பைகளைக் கழுவித்துப்புரவு செய்தல் நீரேற்றியினாலும் கடுக்காய்ச் சாற்றினாலும் எளிதிலாம் என்பதனை மேலே விளக்கினமாகலின், ஏனையிரண்டனையுந் துப்புரவு செய்யுமாற்றை இங்கே சுருக்கிக் கூறுவாம்; இவற்றின் விரிவை மேலே நீரைப்பற்றியுங் காற்றைப்பற்றியும் எழுதிய அத்தியாயங்க ளிற் கண்டுகொள்க.

வியர்வைத்துளைகளின்வழித் தோலின்மேல் அழுக்கும் நச்சு நீரும் விரைந்துவந்து சேர்த்தற்கு, நாப் பொறுக்கக்கூடிய தூபவெந் நீரைக் கால் அல்லது அரையாழாக்கு விழுக்காடு ஒருமணிகேரத் திற்கு ஒருகாற் பருகிவருக. இவ்வாறு செய்யவே இரத்தத்திலுள்ள அழுக்கு அவ்வளவுந் தோலின்மேல் வியர்வையாக வந்து விடும். இங்ஙனம் வருந்தோறும் வியர்வையை உடனுக்குடன் ஒருதுண்டினால் துடைத்துவிடுதல் கட்டாயமாகச் செயற்பாலது; அவ்வாறு துடையாவிட்டால் வியர்த்த நீர் திருப்பச் செந்நீர் சுவறி, வேர்க்குரு, சிரங்கு, சொறி, படை முதலிய நோய்களை வருவிக்கும். இந்நோய்கள் வருவ்வகையாட்ப் பிசகி நடந்து விட்டாலும், மலக்குடரைக்கழுவி, உணவைக்குரைத்து, வெந்நீரையடுத்தித்துப்பருகி, வியர்வையை அது வருந்தோறுந் துடைத்து, ஆடையை நாடோறும் மாற்றிக், காலையில் வெந்நீரில் தலைமுழுகி வருதலே செயற்பாலது. இவற்றோடு, ஆவிபிடித்தலுங், கந்தகநெய் தடவுதலும் ஒருசிலர்க்கு வேண்டப்படும்; ஒருசிலர்க்கு வேண்டப்படா.

அற்றைல், ஆவிபிடிக்கும்முறை யாங்ஙனமென்றிற், காட்டுதும். அரைப்படி அல்லது முக்காற்படி கொள்ளத்தக்க ஒருமண் சட்டியில் அவ்வளவே நீர் அச்சட்டியின் வாய்ஓரத்திற்குச் சிறிது குறைய நிரப்பி, அதன்பின் ஒருமணதட்டால் அதனைமுடி அடுப்

புலேற்றிக் கொதிக்கவைக்க; அந்நீர் நன்றாய்க் கொதித்து ஆவி மூடியைக் கிளப்பிக்கொண்டு குப்புபுவென்று மேலே எழுகையில், அதனை இறக்கிக், காற்று அடைப்பான ஓர் அறையில் வைத்து, அச்சட்டியின் உயரத்திற்குமேற் சிறிது உயரமான ஒருசிறு மனையை அதன் அண்டையில் இட்டு, அதன்மேல் அமர்ந்து கொள்க; அதன்பின் அச்சட்டியேல் உள்ளதட்டைக் கால்வாசி திறந்து, திறந்த அவ்வழியே வரும் நீராவியில், ஆண்குறியைப் பிதுக்கித் திருப்பித் திருப்பிக் காட்டுக; இங்ஙனம் ஆவிபிடிக்குங் கால் அச்சட்டியை உள்ளிட்டு உடம்புமுழுதும் நன்றாகப்போர்க் கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்; உடம்புந்தலையும் நன்றாக வியர்க்கும், அப்போது ஒருகைத்துண்டு கொண்டு வியர்வையைத் துடைத்துக் கொண்டே யிருத்தல் வேண்டும்; இவ்வாறு அச்சட்டியிலிருந்து வரும்நீராவி அடங்கும்மட்டும் ஆவிபிடித்தபின், எழுந்துகுளிர்த நீர்கொண்டு அடிவயிறு ஆண்குறி தொடைமுதலிய உறுப்புகளை மட்டுங் கழுவிவிட்டு, வயிற்றிலுள்ள சிறுநீரையுங் கழித்துவிடுக; அதன்பின் தோய்த்துலர்த ஆடையுடுத்துக்கொண்டு, பிற்தொரு சட்டியில் வளர்த்த தீயின்முன்னே யிருந்து சிறிது வியர்க்கும் வரையில் அம்மையப்பரை வழிபடுக. ஆவி பிடித்தபின் காற்று மேலேபடுப்படி வெளியேசெல்லுதலும் ஆகாது, கடுமுயற்சிசெய் தலும் ஆகாது. ஆதலால், ஆவிபிடித்தற்கு மிக இசைந்த நேரம் மாலைக்காலமேயாகும். கற்றல், எழுதல், பொருள்தேடல் முதலான எல்லா முயற்சிகளையுஞ் செய்தபின், மாலை எட்டுமணிக்கு நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைக் கழுவி, மேற்சொல்லியவாறு ஆவி பிடித்து, இறைவனை வழிபட்டு, எளிதிலே செரிக்கத்தக்க மெல்லிய உணவுகொண்டு, சிறிது உலவியபின் துயில்கொள்க. ஊன் உணவு கொள்வாரங், காப்பி தேயிலை கொக்கோரீர் பருகுவாரும் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது. யாம் கூறும் முறைகளைக் கைக்கொள்வோர், ஊனுணவையுங் காப்பி முதலிய நச்சுநீர்களையும் அறவே ஒழித்துவிடல் வேண்டும். ஆண்மக்களைப்போலவே பெண்மக்களுந் தமது குறியை ஆவியிற்காட்டி உடம்பை வியர்க்கவைக்கலாம்; ஆனால், அவர்கள் பூப்பு உண்டான நான்முதல் அதுமுற்றும் நிற்கும்நான்வரையில் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது; மேலும், அவர்கள் ஆவிபிடித்தபின் ஒரு துண்டைத் தண்ணீரில் தோய்ந்து முக்

கால்வாசி பிழிந்துவிட்டு அடிவயிற்றையும் இடுப்பையுஞ் சூழக் கட்டி, அதன்மேற் புடைவை உடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்; இவ்வாறு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் கட்டியிருந்தபின் அவ்ஈரத்துணியை அவிழ்த்துவிடலாம்; கட்டிய ஐந்துநிமிடத்திலெல்லாம் உடம்பின் சூடு அவ்வீரத் துணியில் ஏறிவிடுதலின், அதனை இடையிடையே அவிழ்த்துத் திருப்பிக் கட்டுதல் நன்று. இங்ஙனம் ஆவிபிடித்தலை மகளிர் கருத்தாகவும் விழிப்பாகவுஞ் செய்தல்வேண்டும்; ஆவிபிடித்து வருகையில் தீட்டுப்படுவதாகத் தெரிந்தால் உடனே அவர்கள் ஆவிபிடித்தலை நிறுத்திவிட்டுக், கொப்பூழிலிருந்து அடிவயிற்றையும் இடுப்பையுஞ் சூழ ஈரத்துணியை அடுத்திடுத்துக் கட்டிவரல் வேண்டும்; அங்ஙனஞ்செய்தால் இடைக்காலத்தில்வந்த தீட்டு நின்றவிடும்.

அதனோடு, காய்ச்சி ஆறிய நல்லதண்ணீரைத் தெளிவாக வடித்து, வானத்தின் நீலநிறம் உடைய ஒருகண்ணாடிப் புட்டிலை உள்ளும் புறம்பும் நன்றாக அழுக்கறக்கழுவித் துணியாற்றுவதைத் துப் பளபளப்பாக்கி அதனுள் அந்நீரை நிரப்பிப், பிறகு அப்புட்டிலை நான்குமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் வெயிலில் வைத்தெடுத்து, அதன்பின் அதிலுள்ள நீலநீர் கால்ஆழாக்கு விழுக்காடு அரைமணி அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு ஒருகாற் பருகி வந்தால் தீட்டு நின்றவிடும். பெரும்பாடு முதலான கொடிய பணிகளாற் பிடியுண்டமாதர்கள் ஆவிபிடித்தல் ஆகாது; அவர்கள் மலக்குடரை நீரேற்றிகொண்டு கழுவி அடிவயிற்றில் மேற் சொல்லியவாறு ஈரத்துணிகட்டி நீலநீரும் அருந்தி வருவார்களாயின் அந்நோய்விலகும். ஆனாலும், நோய்நீங்கும்வரையிற் கொழுமையான சைவ உணவுகளையும் அவர்கள் உட்கொள்ளலாகாது. குளிர்ச்சியான சவ்வரிசிக்கஞ்சியே அவர்கட் கேற்ற நல்லுணவாகும்; பழங்கள் சாப்பிட வசதியுள்ளவர்கள் நாரத்தை, அத்தி, சிமை இலந்தை, குடகுக்கிச்சலி, கொடிமுந்திரி முதலான பழங்களை உணவாகக்கொள்ளலாம். அது நிற்க.

மேலே, ஆவிபிடிக்கும் வகையைச் சொல்லுகையில், ஆடவரும் மாதருந் தத்தங் குறிகளைமட்டுமே ஆவியிற்காட்டி உடம்பை வியர்க்கவைக்க வேண்டுமென்ற தென்னை? உடம்பு முழுமையும் ஆவிபிடித்தலன்றோ மற்றையாசிரியர்களாற் சொல்லப்பட்ட

௩௭௦ மக்கள் தூறுஆண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

தெனின்; வெப்பம் மிகுந்த இவ்விந்தியநாட்டில் உள்ளவர்கள் முழுவுடம்பும் ஆவியிற் காட்டி வியர்க்க வைத்தால், அவர்கள் வலிவுகுன்றுவர்க ளென்பதை யாம் பல்லாண்டுகள் பழகிப்பார்த் துத் தெரிந்திருக்கின்றோம். முழுவுடம்பும் ஆவி பிடிப்பவர்கட்கு உடம்பு மெலிந்து போகின்றது; வெப்பநோய் வருகின்றது; தொடர்ந்து இதனைச் செய்பவர்கட்கு எலும்புருக்கி வயிற்றுளைச் சல் முதலான நோய்களும் வருகின்றன. ஆதலால், அதனைவிதித் து, வேறு எந்த எளியமுறையில் ஆவிபிடித்து உடம்பு முழுதும் வியர்க்கவைக்கலாம் என்று அல்லும்பகலும் உழன்று பல்லாண்டு கள் பற்பல முறைகளைச் செய்துபார்த்துக், கடைசியாகக் குறி களுக்கு ஆவிபிடித்தலே மிகச்சிறந்த முறையாதல் கண்டு தெளிந் தேம். ஏனென்றால், நமதுடம்பின் நடுமையமான இடம் ஆண் குறி பெண்குறிகளையாம்; இன்பத்திற்கும், உயிர்த்தோற்றத்திற் கும், உலகிற் பலமுகமாய் விரிந்து தோன்றும் அலகிலாத் துன் பங்களுக்கும் இவையே பிறப்பிடமாவன; உடம்பினை ஆக்குவன யும் இவையே; அதனை அழிப்பனவும் இவையே; நமதுடம்பின் உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையிற் பரந்துசெல்லும் எல்லா நரம்புகளுக்கும் முதலும் முடியும் இவையே; நமதுடம்பெங்கும் ஓடும் இரத்தத்தில் வடித்த சாராகிய வித்துநீர் தங்குவதும் வெளிப் படுவதும் இக் குறிகளிலே யன்றோ? ஆதலால், ஆண்குறி பெண் குறிகளை மேற்சொல்லியவாறு ஆவியிற் காட்டி வியர்க்கவைத் தால் உடம்பெங்கும் வியர்த்துத் துப்புரவாகும்.

மேலும், எவ்வகைத் தொற்றோயும் ஆண்குறி பெண்குறி களிலே எளிதில் ஒட்டிக்கொள்வது போல, உடம்பின் மற்று யறுப்புகளிலே ஒட்டமாட்டாது; அங்ஙனங் குறிகளில் ஒட்டிய நோயோ எளிதில் நீங்கவும் மாட்டாது. குறிகளிற் பற்றிப் போய் களைத் தீர்த்துக்கொள்ளற்குத் தம் வாழ்காள் முழுதும் மருந் துண்டும் அது தீரப் பெறாமல் இறந்துபோன பலரை யாம் பார்த் திருக்கின்றோம். அத்துனைக் கொடிய தீராக் குறி நோய்கள் உடையாரும் யாம் மேலே காட்டியிருக்கும் முறை வழவாறு குறிகளுக்கு ஆவிபிடித்து வருகுவராயின், அந் நோய்கள் முற் றுமே நீங்கப்பெற்று நலம்பெறுதல் திண்ணம். குறிநோய்கள் உடையோர் கணவனும் பனைவியுமாய் ஒருங்கு உறைபவராயின்,

அவருள் ஒருவர்மட்டும் ஆவிபிடித்தால் அந்நோய் நீங்கா, ஒரு வரிலிருந்து ஒருவர்க்கு இரத்தக்கலப் புண்டாதலால், ஒருவர் ஆவிபிடித்து நோய்தீர்த்துக் கொண்டாலும், மற்றோர் அவர் மற்ற வரை மருவும்போது அவரிலிருந்து அந்நோய் மற்றோர் அவ ரைப் பற்றிக்கொள்ளுமென் னுணர்க. ஆகவே, குறிநோயுள்ள வர்களும் ஏனைத் தொற்றோயுள்ளவர்களுமான கணவன் பனைவி டார் நோய்தீர்க்கும் முறை எது செய்தாலும் இருவருமாக அது செய்தலே நலந்தருவதாகும். அதுவேபு மன்றித், தமக்குள்ள அந்நோய் வேரோடு அற்றொழியும் மட்டும் அவர் மருவுதலும் ஆகாது. ஆவி பிடித்துவருங் காலங்களிலும் மருந்துண்டு வருங் காலங்களிலும் அறவே புணர்ச்சி தவிர்ந்தல்வேண்டும்; இல்லையேல், ஆவிபிடித்தலும் மருந்துண்டலுஞ் சிறிதும் நலம்பயவா வென்பது கடைப்பிடிக்க. குறிகளுக்கு ஆவிபிடிக்குங்கால் அடிவயிற்றின் கீழிருந்து காலின் அடிவரையிற்றான் அவ்ஆவி படலாமெயொழிய அடிவயிற்றுக்குமேலே உடம்பில் எங்கும் அவ்ஆவி படலாகாது. ஆதலால், இடுப்பிற் கட்டிய ஆடையை அணித்துவிடாமல், அவ் ஆடைக்குள்ளேயே அடிவயிற்றின் கீழுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் நீரானிக்குள் மூழ்குமாறு அமர்ந்துகொண்டு, உடம்பின் மேற் பகுதியையும் நன்றாகப் போர்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

இன்னும், குறிநோய் உடையவர்கட்குச் சிறுநீர்ப்பையாகிய குண்டிக்காயிலும் மண்ணீரல் கல்லீரல்களிலும் நோய் உண்டா கும். அதனால் இடுப்பின் பிற்புறம் விலாப்புறங்களிற் குத்துவலி யுண்டாதலைப் பலர் மாட்டுக் கண்டிருக்கின்றோம். அதனுடன் தொடையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையில் உளைச்சலும் வருவ துண்டு. இங்ஙனம் நோவெடுக்கும் இடங்களுக்கெல்லாந் தனித் தனியே ஆவிபிடித்தால் அந்நோய் நீங்கும். பின்புறத்துங் கீழ் உறுப்புகளிலும் ஆவிபிடிக்கத் தெரியாதவர்கள் தம் உடம்பு தாங் கக்கூடிய அளவு சூடுள்ள வெந்நீரை அவ் விடங்களின்மேல் தொடர்பாக ஊற்றினால் அந்நோய் நீங்கும். வெந்நீர் விட்டவுடன் அவ்விடங்களை நீரில்லாமல் துடைத்துவிட்டு வலிதீர்மருந்து (Pain Balm)\* கொண்டு தேய்த்துத் துணியினால் மூடிவைக்கவேண்டும்.

\* வலிதீர்மருந்துகளில் 'பம்பாய் அமிர்தாஞ்சன'மும், 'Little's Oriental Balm' உம் மிகச் சிறந்தவைகளாகக் காணப்படுகின்றன.

இவ்வாறு மற்றிடங்களுக்கு வெந்நீர்விட்டு வலிநீக்கினாலும், குறிகளுக்குமட்டும் ஆவிபிடித்தலே இன்றியமையாது செயற்பாலது.

இங்ஙனமே, தலைவலி, பல்வலி, பல்லீரல்வலி, பிடரிவலி, முதுகுவலி, நெஞ்சுவலி கொண்டவர்களும், முறையாகக் குறிகளுக்கு ஆவி பிடித்துவரின் அவை நீங்கும். குறிகளுக்கு ஆவி பிடித்தும் அவை விரைவில் நீங்காவாயின், வலியுள்ள அவ்விடங்களுக்கும் ஆவிபிடித்து, வலிதீர்மருந்தை அவற்றில் தேய்த்துவிடுக. இவைசெய்தும் அவ்வலி தீராவியிற், சாம்பலைப் பொறுக்கக்கூடிய குட்டில் வறுத்து வறுத்து வலியுள்ள இடங்களுக்கு வேண்டும் அளவு ஒற்றடங் கொடுத்து, அதன்பின் அவற்றின்மேல் வலிதீர்மருந்தைத் தேய்த்துப் போர்த்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். எந்த நோய் வந்தாலும் முதலில் நீரேற்றிகொண்டு மலக்குடரைத் துப்பாவுசெய்தலை மறவற்க; அதன்பிறகுதான் ஆவிபிடித்தல் பட்டினி கிடத்தல் முதலான மற்ற முறைகளைச் செய்தல் வேண்டும். பசியெடுக்கும் வரையில் உணவுகொள்ள லாகாது; பசியெடுத்த பின்னும் நோய்தீரும் வரையிற் கோதுமை வாற்கோதுமைக்கஞ்சியில் ஆவின்பால் சேர்த்துப் பருகுகலே செயற்பால தென்பதும் நீனை விற்பதித்துக்கொள்க. இவ்வளவும், நோய்களுக்கு ஆவிபிடிக்கும் முறை நன்குவிளக்கப்பட்டது. இதுகொண்டு, வியர்வைத்துளைகளின் வாயிலாக வெளிப்படுத்தத் துரிய நஞ்சையும் அவற்றின் வழியே உடம்பினுட்செல்லும் நஞ்சையும் நீக்கி உடம்பைப் பாதுகாக்கும் எளிய நன்முறை நன்குணர்ந்துகொள்ளப்படு மென்க.

இனி, உடம்பினுட் செரும் நச்சுக்காற்றை வெளிவிட்டு, வெளியேயுள்ள தூயகாற்றை உள்ளிழுத்துச் செந்நீரைத் தூயதாகவும் மூச்சுப்பையானது, இயங்கவேண்டும் அளவு நன்கு இயங்கித் தூயகாற்றை மிகுதியாக இழுத்துச் செந்நீர் கலப்பித்தாலல்லது, மக்களுள் எவரும் நீண்டநாள் உயிர்வாழ்தல் இயலாது. தூயகாற்றை மிகுதியாக உள்ளிழுத் தடக்கி, நீனைவை ஒருமுகப்படுத்தி, எல்லாம்வல்ல இறைவன் நிருவுருவில் நிறுத்தினார்க்கே பிணி மூப்புச் சாக்காடுகளைத் தொலைத்தல் கூடும். இவ்வுண்மையை அருந்தவத் தெய்வஆசிரியரான திருபுலகாயனார்,

“ஏற்றி யிறக்கி இருகாலும் பூரிக்குங்

காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவாரில்லை;

காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறிவாளர்க்குக்  
கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே” என்றும்,  
“வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கிற்  
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்,  
தெளியக் குருவின் நிருவருள் பெற்றால்  
வளியினும் வேட்டு வளியனு மாமே” என்றும் எடுத்து

அறிவுறுத்தியிருத்தல் காண்க. முன்னைக்காலங்களி லிருந்த அறிவுடை மக்களிற் பலருங் காற்றைப் பிடிக்கும் முறையில் இடையறாது பழகிவந்தவர்க ளாதலால், அவர்கள் நீண்டநாள் உயிர் வாழ்ந்து அறிவிலும் அன்பிலும் மேம்பட்டு இறைவன்றிருவருட் பேற்றை பெய்தினர். மற்று, இக் காலத்துள்ளவர்களோ அவ் வுயர்ந்த பழக்கத்தை அறவே தொலைத்துவிட்டுப், பொருளற்ற சடங்குகள் கிரிபைகள் வழிபாடுகளில் தமது பொருளையும் முயற் சியையுங் காலத்தையும் வீணே செலவழித்து மார்படைப்பு இருமல் எனும்புருக்கி முதலான கொடியநோய்களாற் பிடியுண்டு சமீபத்தில் இறந்தொழிகின்றார்கள். மற்று, மூச்சுப்பழக்கம் (பிராண யாம அப்பியாசம்) உடையவர்கள் மாட்டோ இத்தகைய நோய்கள் சிறிதுந் தலைக்காட்டமாட்டா. இன்னும், இம் மூச்சுப்பழக்கத்தின் சிறப்பெல்லாம் மேலே இரண்டாம் அத்தியாயத்திலும் மூன்றாம் அத்தியாயத்திலும் விரித்து விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன; அவை தம்மை அங்கே கண்டுகொள்க.

இனி, இங்கே மூச்சுப் பழக்கத்தினைப் பழகுமாறு மட்டும் சிறிது கூறுகின்றும். மூச்சை யடக்கும் பிராணயாமத்தின் இயல்பு எமது சைவசித்தாந்த ஞானபோதத்தின்கண் இனிது விளக்கப்பட்டிருத்தலால் அதனை ஈண்டு விரிக்கின்றிலம். மூச்சுப் பழக்கத்தினைப் பற்றியது எதுவும் நேரே ஞானகுரவன்பாற் கேட்டுப் பழகுகலே தக்கதாகும். ஏனென்றால், ஒவ்வொருவருடம்பின் றன்மைக்கேற்ப அப்பழக்கத்தினைப் பழகும் முறையிற் சிற்சில மாறுதல்கள் செய்யவேண்டி வருகின்றன. இவையெல்லாம் இப் பழக்கத்திற் மேர்ந்த நுண்ணறிவுடைய ஆசிரியனுதவியின்றி, முதலிற் பழகுவோர் தாமே தெரிந்து வழுவின்றிச் செய்ய மாட்டுவாரல்லர். புறத்தேயுள்ள தொழின்முறைகளையுங் கல்வி முறைகளையும் நன்கறிந்து அவற்றில் தோர்ச்சிபெறுதற்கு, ஆசிரி

யன் அவற்றைக் கற்பிக்கும் உதவி பல்லாண்டுகள் இன்றியமையாது வேண்டியிருக்க, நமது கட்டிலனுக்கு எட்டாமல் நமதுடம்பின் அகத்தே நடைபெற்ற பாலதாகிய நுண்ணிப் மூச்சுப்பழக்கத்தைச் செவ்வனே தெரிந்து பழகுதற்கு ஞானசிரியன் உதவி சில நாட்களாயினும் வேண்டாதிருக்கலாமோ? உடம்பின் அகத்தேயுள்ள உறுப்புகளின் வன்மை மென்மை தெரிந்து பழகாவிடின், உடம்பின் நலம் பேணுதற்கு ஏதுவாகிய மூச்சுப் பழக்கமே உடம்பிற்குத் தீது பயப்பதாயும் முடியும். பால் கன்னல் அடிசில் முதலான உணவுப்பண்டங்கள் உடம்பினை வளர்த்தற்கு இன்றியமையாதனவாயினும் காலமும் இடமும் அளவும் அறியாமல் உட்கொள்ளப்படுமாயின் அவை உடம்பினைப் பாழாக்குதலுங் காண்மெல்லமோ? இது போலவே நுண்ணிய மூச்சுப்பழக்கமும் மென்பது உணர்ப்பாற்று. ஆகவே, யாம் சுண்டிக்குறும் மூச்சுப் பழக்கத் தீது பயவாததொன்றே யாயினும், இதனையும் நேரிற் றெரிந்து ஆசிரியனோடு சில நாட்களாயினும் கூடவே யிருந்து பழகுதலை வாய்வதென்று கடைப்பிடிக்க.

காலையிற் பன்னிரண்டுமணி வரையிற் கிழக்குநோக்கியும், அதன்பின் வடக்குநோக்கியுந் தூய காற்றோட்டமுள்ள ஒருதனியறையில் ஒரு பலகையின்மேல் அமர்ந்துகொள்க. இவ்வறை மிகவுந் துப்புரவாக இருத்தல்வேண்டும். இதன்கண் ஒரு விளக்குந் தீவிளக்குஞ் சிறிய ஓர் இருப்புச்சட்டியும், அத் தீயில்இட்டுப் புகைக்கும் அகல் சந்தனஞ் சாம்பிராணி முதயலியனவுந், திருநீறும், பூவும், எல்லாம்வல்ல தனித்தலைமைக் கடவுளின் திருவுருவமும், தேவாரம் திருவாசகம் போன்ற தெய்வநூல்களுந், தம் ஞானசிரியன் திருவுருவப்படமும், பண்டைத் தெய்வ ஆசிரியரின் திருவுருவப்படமும் அன்றி வேறு எத்தகைய பொருளும் இருத்தல் ஆகாது. சிறுயிர்களாகிய நர்போற் பிறந்து பலவாற்றான் அல்லலுழந்து இறந்துபட்டவர்களின் உருவங்களைக் கடவுளின் உருவங்களாகப் பிழைபட நினைந்து அவை தம்மை அவ்வறையுள் வைத்தலும் ஆகாது, வைத்து வழிபடுதலும் ஆகாது. ஏனென்றால், நம்போற் பிறப்பு இறப்புத் துன்பங்களில் உழன்றவர்களைத் தெய்வங்களாக நினைந்து வணங்குவார்க்கு அத் துன்பங்கள் எட்டுணையும் அகலா; அவர்களை அங்ஙனம் நினைந்து மூச்சுப்

பழக்கத்தைச் செய்வார்க்கு அதனால் ஏதொரு நலனும் வாராது. இதனை நன்கு வலியுறுத்துதற்கே தெய்வத் திருவள்ளுவர்,

“பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர், நீந்தார்

இறைவன் அடி சேராதார்” என்று அருளிச்செய்தார்.

ஆதலால், எல்லாம்வல்ல அருட்பெருங் கடவுளின் திருவுருவ அடையாளம் மட்டுமே அவ்வறையில் வைத்து வணங்கற்பாலது. இதனைக் கடைப்பிடியாய்ச் செய்வார்க்கே மூச்சுப்பழக்கத்தால் அளவிற்ற நலங்கள் உண்டாகும்.

அந்நேல், முழுமுதற்கடவுளின் அடையாளமாக வைத்து வழிபடுதற்கு ஏற்ற திருவுருவம் யாதெனின், கூறுதாம். இவ்வுலகமும் இவ்வுலகத்துள்ள எல்லா உயிர்களும் அசைவினாலேயே நடைபெறுகின்றன; இவ்வசைவினை உணர்ந்து நோக்குந்தோறும், இதனை யுண்டாக்கும் இறைவனும் ஓவாது அசைபவன் அல்லது ஆர்பவன் என்னும் உண்மை புலனாகின்றது. இறைவனது ஆட்டம் நிர்குமாயின் எல்லாம் அசைவற்று நின்றுவிடும். ஆகவே, பிறப்பு வளர்ப்பு என்பன அசையும் நிலைகளை யாதலும், இறப்பு என்பது அசைவற்ற நிலையேயாதலும் உணரப்படும். நீண்டகாலம் இனிது உயிர்வாழ வேண்டுமென்னும் வேட்கை யுடையவர்கள் இறைவனை அவனெப்போதும் ஆடிக்கொண்டிருக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலே செயற்பாலது. இதற்கு அப்பலக்கத்தன் திருவுருவமே சாலச் சிறந்தது. இறைவனை அமர்ந்திருக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலும், படுத்துக்கிடக்கும் நிலையில் வைத்து வழிபடுதலுஞ் சிறந்தனவாகா. என்றாலும், ஆட்டத்திலுள்ள அழகிய மயில்மேல் இறைவனை அமர்வித்து வழிபடுதல் இரண்டாவதான சிறப்புடையது. என்னை? முதலோசையாகிய ஓங்காரம் தன்கண் ஏனை எழுத்தோசைகளின் வேறுபாடு காட்டாது மிக நுண்ணிய பிழம்புவடிவாய்கின்ற எழுத்து (சூக்குமவாக்கு) நிலைகடந்து, நுண்ணிய எழுத்தோசை வேற்றுமைகாட்டும் (பைசந்திவாக்கு) நிலைக்கு எழும்பி இயங்குங்கால் மயில்முட்டையின் நீர்போல் ஐந்து நிறங்கள் புலங்கொளக்காட்டி விளங்குமென்று சிவ

ஞானசித்தியாரின் முதற்குத்திரத்து உஉ-ஆஞ் செய்யுளாகிய,

“வேற்றுமைப்பட்ட வன்னம் வெவ்வேறு விபாகமாகித்

தோற்றுதல் அடைவொடுக்கச் சொயம்பிர காசமாகிச்

௩௭௭ மக்கள் நூறுஆண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

சாற்றிடு மயிலின் அண்டந் தரித்திடுஞ் சலமேபோன்றங்  
காற்றவே யுடையதாகிப் பைசந்தி யமர்ந்துநிற்கும்” என்பது  
நன்கெடுத்துக் கூறுதலால், அகத்தே நடைபெறும் ஒங்கார ஐந்  
நிற ஓசையில் அமர்ந்திரா நின்ற இறைவன்றன் உண்மையியக்க  
நிலைக்குப் புறத்தே முழுதும் ஒப்பதாயுள்ள மயிலின்மேல் விளங்  
கும் முதல்வன்றன் நிருவுருவினை வழிபடுதலே பெரிதும் நலம்  
பயப்பதாமென் றுணர்ந்துகொள்க. மயிலைத் தவிரப், பருந்து  
எருவை அன்னம் முதலான புட்களின்மேல் இறைவனை அமர்  
வித்து வழிபடுதல் இறைவன்றன் உண்மை யியக்க நிலையினைக்  
குறியாமையின், அஃது உமிக்குற்றிக் கைசலித்தலோடு ஒப்ப  
வெறும் பயனில் முயற்சியேயாம். இனி, ஒங்கார இயக்கமானது,  
பாம்பு வட்டமிட்டாற்போலத், தூய மாயை வெளியிற் சுழலுந்  
தன்மையதாகலின், அதற்கு அறிகுறியான பாம்பின்மேல் இறை  
வனை எழுந்தருள வைத்து வழிபடுதல் ஏற்புடையதே யாகும்.  
இங்ஙனமே, ஒங்கார வடிவினதாகிய யானைமுகத்தில் வைத்து  
இறைவனை வழிபடுதலும் எவர்க்கும் எளிதாகவே காணப்படுகின்  
றது. இவ்வாறாக அவரவர் தாந்தாம் விரும்பியதோர் ஒங்காரத்  
திருவுருவிலைவத்து வழிபடும் முறைகள் பலவும் ஏற்றுக்கோடற்  
பாலனவேபாயினும், ஓவாதியங்கும் இறைவன்றன் அருளியக்கத்  
தினை நினைவுகூர்ந்து வழிபாடு செய்தற்கு அம்பலக்கூத்தன் அரு  
ளுருவ அடையாளப்போற் சிறந்ததாவது பிறிதேதுமே இலதாத  
லைப் பகுத்தாராயர் தறிந்துகொள்க. எனவே, இம்மை மறுமைக்  
குறிய எத்தகைய நலங்களைப் பெறவேண்டித் தவம்புரிந்தாலும்,  
அம்பலக்கூத்தன் நிருவுருவினை நிறுத்தி அதனை உள்ளமுருகி  
வழிபடுதலே அந்நலங்களைப்பெறுதற்கு உண்மை வழியாமென்று  
கடைப்பிடிக்க.

இனி, மேற்சொல்லியவாறு அமைந்த அறையினுள் இருக்  
கையில் அமர்ந்தவுடன், எதிரே இருப்புர்சட்டியை வைத்துத் தி  
வளர்த்து, அத்தீயின்கண் அகில் முதலான மணப்பண்டங்களை  
யிட்டு, அத்தீயினை இறைவன் திருவுருவாக நினைந்து வணங்குக.  
அதன்பின் வலதுகாலை இடதுதொடையின்மே லேற்றியபடியாய்  
இருந்து, உடம்பினுள்ளே அடிவயிற்றின்கீழ்க் கருவாய் எருவாய்  
களுக்கு இடையேயுள்ள முக்கோண சக்கிரத்தினையும் அதன்கண்

எரியுங் குண்டலித் தீயின் ஒளியையுந் தெளிவாக நினைவிற்  
கொண்டுவிருக. புறப்பொருள் எதன்கண்ணும் நினைவு ஓடாமல்  
அதனைத் தடுத்து அடக்கி, அகத்தே இக்குண்டலியின் ஒளியை  
நோக்கி வணங்குதலில் நினைவை எவ்வளவுநேரம் உறைத்துநிற்கச்  
செய்தல் கூடுமோ அவ்வளவுந் செய்க. இக் குண்டலியொளி  
யில் எவ்வளவுக்கு ஒருவரது கருத்து உறைத்துநிற்குமோ, அவ்  
வளவுக்கு அவர்தம் உளமும் உயிருந் தூயவாகி, அவரது உடம்  
பும் பொன்நிறமாய் மிளிரும். அவர் என்னும் எந்த நல்லெண்  
ணமும் திண்ணமாய் நிறைவேறும். அவர் இருக்கும் இடத்திற்  
கூற்றுவன் அணுகான்.

இங்ஙனங் குண்டலி பொளியை நினைந்தபின், வலதுகைப்  
பெருவிரலால் வலது மூக்கினை அடைத்துக்கொண்டு, உடம்பின்  
அகத்தேயுள்ள நச்சுக்காற்றை இடதுமூக்கின் வழியாய் புறத்தே  
மெல்லெனக் கழித்துவிடுக. கழித்தபின், வலதுமூக்கை அடைத்த  
படியாகவே யிருந்து இடதுமூக்கின் வாயிலாகப் புறத்தேயுள்ள  
தூயகாற்றை மெல்லென இழுத்து அகத்தே நிறைத்து, நிறைத்த  
வுடனே, இடதுமூக்கை மோதிரவிரலால் அடைத்துக்கொண்டு,  
வலதுமூக்கைத் திறந்து அதன்வழியே அகத்து நிறைத்த காற்றை  
மெல்லெனப் புறத்தேகழிக்க. அதன்பின், இடதுமூக்கையடைத்த  
படியாகவே யிருந்து, வலதுமூக்கின் வாயிலாகப் புறத்துள்ள தூய  
காற்றை உள்ளிழுத்து நிறைத்ததும், அதனை யடைத்துக்கொண்டு  
திரும்பவும் இடதுமூக்கைத் திறந்து உள்நிறைத்த காற்றை வெளி  
யே விடுக. இங்ஙனமாக இடதுமூக்கிற் துவங்கி வலதுமூக்கிற்  
குப் போய்த், திரும்பவும் அதன்கணிநுந்து இடதுமூக்கில் வந்து  
முடிவது ஒருமுறையாகும்; இவ்வாறு மும்முறைசெய்க. நாளேற  
நாளேற ஐந்து ஏழு பத்து முறையாக இப் பழக்கத்தைப் பெருக்  
குதல் நன்று. இது செய்தபின், மறுபடியும் குண்டலியொளியை  
நினைந்து இறைவனை வணங்கித் திருநீறிட்டு எழுந்து, உணவு  
கொண்டு வேறு முயற்சிகளிற் செல்க. இப் பயற்சியினைச் செய்  
யுங்கால் முதலிலும் ஈற்றிலும் தனக்கு ஆகவேண்டும் இம்மை  
மறுமை நலங்களைப்பற்றி உறுத்து நினைந்துவரின், அவை கை  
கூடுதல் திண்ணம்.

இம் மூச்சுப் பழக்கத்தில், மூச்சை உள்நிறுத்தும் பிராண யாமத்தைப் பற்றி ஏதுங் கூறுதுவிட்டது, அதனைக் குருமுகமாக நன்கறிந்தே செய்தல்வேண்டு மென்றற்கு ஆனாலும், அதன் முறைகளைத் தெரிய வேண்டுவார் எமது சைவசித்தார்த்தஞான போதத்தின்கண் அவை தம்மைக் கண்டுகொள்க. மூச்சுப்பழக் கத்திலும், மூச்சையடக்கும் பழக்கத்திலும் பயன்படுத்தற்பாலதாகிய ஐந்தெழுத்து மந்திரமும், அதனை உருவேற்றும் முகத்தால் முக்கோண சக்கிரத்திலுள்ள குண்டலியை விழிப்பித்து, அதனைச் சுழுமுனைநாடியி னுடே மேலெழுப்பி, அதனை உச்சியிலுள்ள மதிமண்டலத்தின்கட் பொருந்தச் செய்திருக்குஞ் சமாதிரியையும் சுண்டு உரைத்திலம்; என்னை? அவ் விழுமிய மறை பொருட்டிறங்க ளெல்லாம் ஞானாசிரியனை அடுத்தே அறியற் பாலனவாகலி னென்பது.

என்றிதுகாறும் மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை, வியர்வைத்துளை, மூச்சுப்பை என்னும் நான்கு கழிகால்களின் வாயிலாக உடம்பைத் தூய்மைசெய்யும் முறைகளுந், தீனிப்பையின் இயக்கத்தைச் செவ்வனே நடைபெறச் செய்தற்பொருட்டுப் பட்டினி சிட்சுக்கும் முறைகளும், இவை தம்மால் நோய் அணுகாமலும் நோய் அணுகினும் அஃதுடம்பில் வேர்க்கொள்ளாமலும் உடலோம்பும் வகைகளும் விரித்து விளக்கப்பட்டன. இனி, மேற் கூறிய முறைகளிற் சொல்லப்படாத வேறுசில நோய்கள் வந்தால் அவற்றைத் தீர்க்கும் வகைகாட்டி அவ்வளவில் இவ் வத்தியாயத் தை முடிப்பாம்.

யாமெடுத்துக்காட்டும் முறைகளைத் தழுவி, அவற்றைக்கருத்தாய்ச் செய்வார்க்கு எத்தகைய மருந்தும் உட்கொள்ள வேண்டப்படாது. ஆனால், எம்முடைய முறைகளை முழுமையுங் கைப் பற்றபாட்டாமல் அவற்றுள் இரண்டொன்று மட்டுங் கைப்பற்றி யொழுதுவார்க்கு, இடைரிடையே மருந்துண்ண வேண்டுவதும் இன்றியமையாததாய் இருக்கும். நோய்களின் உண்மைத்தன்மை தெரிவதும், நோய்கொண்டாரின் வருவாய்நிலை யுணர்வதும், அவர்தம் உடம்புகளின் வன்மை மென்மைக்கேற்ற மருந்துட்டும் வகையறிவதும், மருந்துகளை முறைவழுவாமற் செய்துமுடிப்தும் பிறவும் எல்லாம் எல்லாமருத்துவார்க்கும் எளிதில் வாயா.

இவையெல்லாம்வல்ல மருத்துவர் கிடைப்பதும் வர வர அரிதாய் விட்டது. மருத்துவம் நன்கறியாதவர்களெல்லாம் பொருளீட்டும் பேரவாவால் உந்தப்பட்டுப் போலிமருந்துகளைப் போலியாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அவைதம்மை ஆரவாரமான பொய் விளம்பரங்களாற் பொதுமக்களை ஏமாற்றி விற்று, அப் போலி மருந்துகளால் முன் இல்லாத பல நோய்களையும் வருவித்துப் பல லாயிரக் கணக்கான மக்களை உயிர்மாளச் செய்து வருகின்றனர். ஆதலால், மருத்துவர்களையும் அவர் தரும் மருந்துகளையும் நீண்ட காலப்பழக்கத்தால் ஆராய்ந்துபார்த்தவர்களைக் கொண்டு தெரிந்த பின்னரே அவர்பால் மருந்துவாங்கியுட்கொள்வேண்டும். யாம் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக ஆராய்ந்துபார்த்த மட்டிற், காளிகட்டத்திற் (கற்கத்தாவிற்) புகழோங்கி விளங்குங் “கவிராஜ நா கேந்திர நாத் சென்” என்பவர் பேராராய்ச்சியும் பேருழைப்பும் பெருந்தொகைப் பொருட்டுச் செலவுஞ்செய்து ஆக்கி விற்கும் மருந்துகளை நோய்சீர்க்குந் திறத்தனவாயும் உட்கொள்வார்க்கு வேறு எத்தகைய தீதுஞ் செய்யாதனவாயும் விளங்குகின்றன. தமக்குள்ள நோயின் வரலாறுகளை அவரது மருத்துநிலைத்திற்கு எழுதித் தெரிவிப்பார்க்கு அங்குள்ள மருத்துத் தலைவர் குறிப்பிட்டும் மருந்துகள் குறிப்பிட்ட நோய்களை நீக்கி நலம்பயப்பதில் நிகரற்றனவாயிருக்கின்றன. ஆகையாற், கீழே குறிக்கப்படும் நோய்களிற் சிலவற்றிற்கு அவர் செய்து விற்கும் மருந்துகளை பெரும்பாலும் பயன்படுத்தற்பாலன. குறிக்கப்படாத நோய்களுக்கும் அவரது நிலைத்திற் கெழுதிப் பெறும் மருந்துகளையே நோயாளிகள் உட்கொள்ற்பாலார்.

இனி, மக்களிற் பெரும்பாலார்க்கு வரும் நோய்களிற் பல முதலில் நீர்க்கோவையிலிருந்தே கிளைக்கின்றன. நீர்க்கோவை வந்தவுடன் மூக்கிற் சளி பிடிக்கின்றது; அதன்பின் நெஞ்சிற் சளி பிடித்து இருமல் உண்டாகின்றது; அதனை யடுத்துக் காய்ச்சலும் உடம்பெங்கும் உளைச்சலும் உண்டாகின்றன; தலையில் மண்டைவலி காணப்படுகின்றது. இந்நிலையில் விழிப்பாகச் செய்யவேண்டிய முறைகளைச் செய்யாமற் சோற்றை ஊனை யுண்பார்க்கு ஒக் காளமும் வயிற்றுவலியும் வருகின்றன. இவை மிகவே காய்ச்சலும் மிகுகின்றது. அதனாற் சிலர் பலர் உடம்பு மெலிந்து மண்

௩௮௦ மக்கள் நூறு ஆண்டு உயிர் வாழ்தல் எப்படி?

ஈரல் கல்லீரல் வீங்கிச் சில கிழமைகளிலோ அன்றிச் சில திங்களிலோ அன்றிச் சந்தியிலோ உயிர்த்துறக்கின்றனர். வேறுசிலர் திண்ணிய யாக்கையுடையராயும் மலச் சிக்கல் இல்லாதவராயும் இருப்பின், அவரை இந்நோய் நீளத் துன்புறுத்தாமற் சில நாட்களில் அவரை விட்டு நீங்குவதும் உண்டு, அல்லது அவரையும் அடுத்தடுத்து வந்துபற்றி வேறுபல நோய்களை அவர்பால் வருவிப்பதும் உண்டு. பதனைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னெல்லாம் யாம் நீர்க்கோவையாற் பட்ட துன்பமும், அதனால் வந்த நோய்களை நீக்குதற்கு உட்கொண்ட மருந்துகளும், அவற்றைத் தீர்த்தற்கு ஆராய்ந்து பார்த்துப்பார்த்துச் செய்த இயற்கை முறைகளும் அளவிட்டுச் சொல்லல் இயலாது. கடைசியாகக் காசு பணச் செலவில்லாமல் மருந்து வேண்டாமல் மிகஎளிதிலே எவருஞ்செய்து கொள்ளத் தக்க எளிய இயற்கை முறைகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றைச் செய்யத்துவங்கிய காலந்தொட்டுத்தான் யாம் நீர்க்கோவையாலும் அதனையடுத்து வரும் வேறுபல நோய்களாலும் பற்றப்படாது இனிது உயிர் வாழ்கின்றேம். இந்நோயை நீக்குதற்கு யாம் சொல்லப்போகும் முறை மிக எளியதொன்றாயிருப்பினும், அதனைக் கண்டறிவதற்கு யாம் முப்பதாண்டுகளாகப் பட்ட துன்பமும் பொருட்செலவும் எளிய அல்ல. ஆகையாற், சொல்லும்முறை எளியதென்று கருதிக் கைவிட்டுத் துன்புறாமல், அதனைப் பிசகாதுசெய்து எல்லாரும் நலமுடன் வாழ்க!

முதலில் நீர்க்கோவை வருதற்குரிய காரணங்களைக் கண்டறிதல் வேண்டும். வெயிற் காலத்தின் வறட்சியாற் குளிர்ந்த இனிப்புநீர் தயிர்மேற் முதலியவற்றை அடுத்தடுத்துப் பருகுதல்; குளிர்ந்தநீரில் நெடுநேரம் தலை முழுகுதல், உடம்பின்நிலை தெரியாமல் நாடோறுங் குளிர்ந்தநீரில் தலைமுழுகுதல், வயிறு நிறைய உணவுகொண்டபின் நீராடுதல்; ஈரத்துணிகட்டுதல், ஈரமுள்ள இடங்களில் நீளிருத்தல்; நூல்கற்றல் நூல்எழுதல் முதலான முயற்சிகளைச் செய்து மூளையிற் சூடு மிகுந்திருக்குங்கால் தலை முழுகுதல்; குளிர்ங்காற்றுத் தொடர்பாக வீசும்போது அதற்கு எதிரில் உடம்பின்மேல் துணியின்றி நெடுநேரம் இருத்தல்; இரவிற்கு சாளரக்கதவுகளை விரியத் திறந்துவிட்டு அதனுடிக் வீசங் குளிர்ந்த பனிக்காற்றின் எதிரே உடம்பின்மேற் போர்வையின்

றிப் படுத்து உறங்கல்; பகலிலும் இரவிலும் முள்ளங்கி சரைக்காய் பிரக்கங்காய் வெள்ளரிக்காய் கிச்சலிப்பழங் கொடிமுந்திரிப் பழம் முதலிய குளிர்ந்தபண்டங்களை அருந்தல்; இரவில் துவரம் பருப்புப் புழுக்கல் வாழைக்காய் உருளைக்கிழங்கு அவிபல் முதலான காற்றப்பண்டங்களை உட்கொளல்; கைகால்களிற் சூடின்றிக் குளிர்ந்திருக்க விடுதல்; ஏதோர் உழைப்புமின்றிச் சும்மா இருத்தல்; முன்னுண்டது செரியாதிருக்கையிற் பின்னும் உண்டல்; மலச்சிக்கலுக்கு இடங்கொடுத்தல்; அளவுக்கு மிஞ்சிய உடம்புழைப்பு மூளையுழைப்பு; வியர்த்த வியர்வையைத் துடையாமல் உள்ளே சுவறிவிடுதல்; தலையிற் கூத்தலுக்குச் சந்தனத்தை வம் முதலானவைகளைப் பூசுதல், அவற்றைத் தேய்த்துத் தலைமுழுகல், காரமான பண்டங்களைக் கண்ணீர் வடியவடிய உண்டல்; ஆற்றாமைக்கு அழுதல் அறத்தல்; இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருந்து நாடகம் முதலான காட்சிகளைப் பார்த்தல் முதலாக நீர்க்கோவை வருதற்குரிய காரணங்கள் பலப்பலஉள.

இனி, அக்காரணங்களை அகற்றி யொழுக்குமாறு காட்டுவாம். கடுங்கோடையில் வறட்சி மிகும்போது குளிர்ந்த இனிப்பு நீர்களைப் பருகாமல் அவற்றை அறவே விட்டொழித்தல் வேண்டும்; ஒரோவொருகால் நீர்மோர்மட்டும் எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து பருகலாம்; ஆனால் இதுவும் பகல் மூன்று மணிக்குமேற் பருகலாகாது. அடுத்தடுத்து விடாய் உண்டானால் வெந்நீர் அருந்துதலே நன்று.

விடியற்காலையிற் குளிர்ந்த நீரிற் குளித்தல். முழுகுதலே சிறந்ததென்று நம்மனோர் கூறுதலும் அங்ஙனமே செய்தலுங் காண்கின்றோம். இவ்வாறு நீராடுவது தம்முடம்புக்கு இசைத்ததாகக் காண்பாரெல்லாம் அங்ஙனஞ் செய்தலே நன்று. ஆனாலும் பெரும்பாலார் செய்வதுகண்டு, அது தம் உடம்பின் நலத்திற்கு இசையாமை உணர்ந்தாரும் அதனைச் செய்தல் நன்றாகாது. அவரவர் உடம்பின் வன்மை மென்மையும் வெப்ப தட்பமும் நன்கறிந்துபார்த்துத் தமக்கு ஏற்பதாயிருந்தால் வைகறைப்போதற் குளிர்நீராடுதலும், ஏலாதாயிருந்தால் வெந்நீரில் முழுகுதலுமே செயற்பாலன. சிலர்க்குப் பகலவனெழுந்தபின் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிக்குக் குளிர்நீரிற் றேய்தலே நலமுடையதாயிருக்

கும்; அவர் அங்ஙனமே செய்தல் நன்று. வேறு சிலர்க்குப் பகலவன் எழுந்தபின்னுங் குளிர்நீர் ஆகாமல், வெந்நீரே வேண்டு வதாயிருக்கும். பின்னுஞ் சிலர்க்குப் பகலவன் தலைக்குமேல் வந்த உச்சிப்போதில் மட்டுங் குளிர்நீராட்டு இசைவதாயிருக்கும்; மற்றுஞ் சிலர்க்கு அந் நேரத்தும் வெந்நீரே வேண்டுவதா யிருக் கும். ஆதலால், அவரவர் தத்தம் உடம்புக்கு இசைவதறிந்து நீராடும் நேரத்தையும் அதற்கேற்ற தண்ணீர் வெந்நீரையுந் தெரிந்து ஒழுங்குசெய்து கோடலே உடம்பின் நலஞ் சிதையாமற் பாது காத்தற்கு வழியாகும். எங்ஙனமாயினும், பொதுவாக எல்லா ருங் கா'லையில் மலநீர் கழித்துப் பற்றுலக்கி வெறுவயிற்றொடு தண் ணீரிலாயினும் வெந்நீரிலாயினும் முழுசுதலே தக்கது. உணவு கொண்டு அது செமியாதிருச்சையில் நீராடுதல் நோயை விலை கொடுத்து வாங்குவதேயாகும்; ஆகையால், எக்காலத்தும் வெறு வயிற்றொடு நீராடுதலிலேயே கருத்தைவைக்க. இதுவேபன்றி யும், நாடோறுந் தலைமுழுசுதலிடை அதனை இடையிடையே விட்டுச் சொத்துஞ் சிலர்க்கு இன்றியமையாததா யிருக்கும்; அவர் அங்ஙனமே செயற்பாலார். ஆனாலும், அவர் முதல்நாட் கட்டிய ஆடைகளை முற்றுங் களைந்துவிட்டு, உடம்பில் அழக் குச் சேரும் இடங்களை வெந்நீர் கொண்டு கழுவி, வேறு தோய்த் துலர்ந்த ஆடைகளை யுடுத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். தலைமுழு கல் ஆகாதார் சிலர் தமது கழுத்தின் கீழிருந்து தண்ணீரிலோ வெந்நீரிலோ உடம்பைக் கழுவித் குளிக்கின்றனர்; இவ்வாறு செய்வார்க்கு நீர்ங்கோவை உரிமையோயாகும் என்பது சொல் லல் வேண்டா. ஆகவே, அக் கொடியநோயாற் பற்றப்படவேண் டாதார் கழுத்தளவு நீராடுதலை அறவே ஒழிக்கற்பாலர். தலைமுழு குதற்கு உடம்பின்நிலை இசையாதகாலங்களில், இப்போது சொல் லியபடி அழுக்குச்சேரும் இடங்களைமட்டுங் கழுவித் தூயஆடை யுடுத்துக் கொள்ளுதலே அனாயுமென்க. அங்ஙனமே, ஈரத் துணியைப் பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்களுக்குமேற் கட்டியிருத் தலும் ஆகாது; அதுவும் இடுப்பில் மட்டும் இருக்கலாமேயன்றி, இடுப்புக்குமேல் உடம்பிலும் முழங்காலுக்குக் கீழும் படலாகாது. இதனைவிடத், துவைத்துலர்ந்த ஆடையை உடனே உடுத்துக் கொள்ளுதலே மிகச் சிறந்ததாகும்.

இனி, நூல்கற்றல் நூலெழுதல் முதலான மிக அரிய அறிவு முயற்சிகளைச் செய்வோர், அம் முயற்சிகளைச் செய்யத் துவங் கும்முன் காலேநேரத்திலேயே நீராடும் வினையை முடித்துவிடுதல் நன்று. ஒரோவொருகாற் காலேநேரத்தில் அது செய்யத் தவறி னால், அறிவுமுயற்சிகளைச் செய்தபின் அரைமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் ஓய்வாய் இருந்து, அதன்பிறகு நீராடுதலே நன்று. அறிவுமுயற்சி மிகுதியும் உடையார்க்கு வெந்நீரில் தலை முழுகு தலே நலம்பயக்கும். ஆனாலும், கடுங் கோடைகாலத்தில் அவர் தாம் வேண்டும் மட்டுங் தூய குளிர்நீர் ற்லைமுழுசுதல் இன்றி யமையாததாகும். எத்தகையோரும் எண்ணெய் அடப்படுங் மிளகு முதலியன தேய்த்து முழுசுங்கால் வெந்நீரைப் பயன் படுத்துதலே நலந்தருவதாகும்.

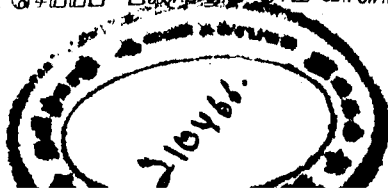
இனிக், குளிர்ங்காற்று நீளவிசும் இடங்களில் இருப்போ ரும் அங்குச் செல்வோருந் தம் முடம்பைச் செவ்வையாகப் போர்த்துக் கொள்ளுதல் கட்டாயமாகும் பனிக்காலங்களிற் சாளரங்களின் வெளிக்கதவுகளை அடையாமல், உள்ளுள்ள சல் விக்கதவுகளை மட்டும் அடைத்தல்வேண்டும். பனியுங் கூதிர்காற் றுஞ் சல்லிக்கதவுகளினூடும் வருவதாகத் தெரிந்தால் வெளிக் கதவுகளையும் அடைத்துவிடலாம். என்றாலும், எல்லாச் சாளரக் கதவுகளையும் அங்ஙனம் அடைத்துவிடாமல், இரண்டொன்றின் வெளிக் கதவுகளையாதல் திறந்துவைத்து, அறையினுள்ளே தூய காற்று வருதற்கு வழிவிடுதல் வேண்டும். இரவில் துயில்கொள் வோர் சாளரங்களுக்குளதிரேயின்றி, விலகிப் போர்த்துக்கொண்டு துயில்கொள்க. கடுவெயிற்காலத்திற் சாளரக் கதவுகளையெல்லாந் திறந்துவிட்டு, உடம்பு தாங்கும் நேரம்வரையில் அவற்றினூடு வருந் தென்றற்காற்றி நெதிரே உறங்கலாம்; ஆனால், உடம்பு குளிர்ந்துவிட்டவுடனே அங்ஙனங் கிடவாபற், காற்றோட்டங் குறைவாயுள்ள இடங்களிற் சென்று உறங்குதலே செயற்பாலது. இன்னும், இராக்காலத்தில் மரங்களின்கீழ் உறங்குதலும் ஆகாது. இல்லத்தினுள் னுறங்குதலே நலமுடைத்து.

இனிக், குளிர்ந்த பண்டங்களைப் பகலில் உச்சிப்பொழுதில் அருந்துதலே உடம்புக்கு நலந்தருவதாகும். கடுவேனிலில் முள் ளங்கி சரைக்காய் முதலான குளிர்ந்த பொருள்களைப் பகற்காலத்

௩௮௪ மக்கள் நூறுஆண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

திற் சிலநாள்கள் தொடர்பாக அருந்தினாலும் அவை தீதுசெய்யா; ஆனால், வேளிர்காலத்திலும் இரவில் இவற்றைச் சேர்த்தலாகாது. எனவே, மழைகால பணிக்காலங்களில் இவற்றைப் பகலிலாவது எந் நேரத்துஞ் சேர்த்தல் ஆகாதென்பது தானே போதரும். இராக் காலத்திற் சேர்க்கும் உணவுப் பண்டங்கள் குளிர்ச்சியுங் காற்றும் இல்லாதனவா யிருத்தல்வேண்டும். ஆகலாற், காற்று மிகுதியு முள்ள துவரம்பருப்புப் புழுக்கல், வாழைக்காய் உருளைக்கிழங்குக் கூட்டு முதலியன இரவில் விலக்கற்பாலன. அன்றி இவற் றைச் சேர்க்கவேண்டி யிருந்தால், துவரம்பருப்பை வறுத்து எடுத்து, அதனுடன் மிளகு வெள்ளைப்பூண்டு உப்புச் சேர்த்து அரைத்துத் துவையலாக்கியும், வாழைக்காய் உருளைக்கிழங்கு களைத் தகரிகடாக அரிந்து காரமும் உப்புஞ் சேர்த்துப் பிசறி எண்ணெய் அல்லது நெய்யிற் சிவக்க வறுத்தெடுத்தும் பயன் படுத்துதலே நன்று.

இனி, கை கால்களில் ஈரஞ் சேரவிடாமல், அவ்வப்போது சேரும் ஈரத்தைத் துணிகொண்டு நன்றாகத் துடைத்து விடுக. நீண்டநேரத் தண்ணீரிலிருக்க நேர்ந்தால், அதனைவிட்டு வந்ததுங் கை கால்களைத் தண்ணிற் காய்ச்சிக்கொள்க. குளிர்ங்காற்றுக் கை கால்களில் மிகுதியாய்ப்பட்டு அவை குளிர்ந்திருந்தாலும், அவற் றை அங்ஙனமே தண்ணிற் காய்ச்சுக. இன்னும், நடத்தல், ஓடல், ஆடல், குதித்தல் முதலிய செயல்களாலுங் கை கால்களிலும், உடம்பிலுஞ் சூடுண்டாகுமாறு செய்தல் மிகவும் இன்றியமை யாததாகும். கூலிவேலை செய்பவர்கள் செழுமையற்ற புல்லிய வுணவு கொள்பவர்களா யிருந்தும், அவர்கள் நோயற்ற திண் ணியயாக்கை வாழ்ந்தவர்களாய் நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்ந்தற்கும், செல்வனாம் வாய்ந்து ஏதோருழைப்புமின்றி வறிதே யிருப்பவர் கள் கொழுமை மிக்க விழுமிய வுணவு கொள்பவர்களா யிருந் தும் அவர்கள் நோய்மலிந்த பொதியுடம் புடையவர்களாய்ப் பரு வம் முதிரா முன்னரே உயிர்மாளுதற்குங் காரணம் என்னென்று சிறிதாராய்ந்து பார்ப்பினும், ஏழைமக்கள் மிகுந்த உடல்முயற்சி செய்துவருதலே அவர் நோயின்றி இனிது வாழ்ந்தற்குக் காரண மாதலுஞ், செல்வர்கள் தாம் ஏதோர் உடல்முயற்சியுமின்றித் தம் வலவரை எல்லாஞ் செய்யப் பணித்துத் தாம் வாளாவிருத்தலே



சேர்த்துக் கட்டிட்டுச் செய்து வைத்துக்கொண்டு நாடோறும் இந்நூலை அன்பர்கள் பயின்று வருவார்களாக!

இப் பதினாந்தாம் பதமத்தை வாங்கிக் கற்றுப் பெறற்கரும்பொருள்களையறிந்து பயன்பெற்று, தானாகத்தான் அருமைபெருமை யுணர்ந்த அன்பர்கள் எல்லாரும், இனி வெளிவரும் இதன் பதினாறாம் பதமத்தையுங் கட்டாயம் வாங்கிக் கற்றுப் பயன்பெறுவார்களாக வென்று எல்லாம்வல்ல இறைவனை வேண்டுகின்றோம்.

### ஞானசாகரப் பதினாறாம் பதமம்

இதன் முதல் இரண்டிதழ்கள் இன்னும் ஒன்றரைத்திங்களில் இறைவன் அருளால் வெளிவரும்.

வழக்கம்போல இதன் முன்னிதழ்கள் இப் பதமக் கையொப்பத்தொகைக்காக உள்நாட்டவர்கட்கு நான்குரூபா ஆறணவுக்கும், இலங்கை பர்மாவில் உள்ளவர்கட்கு நான்குரூபா எட்டணவுக்கும் வி. பி. பியில் அனுப்பப்படும்.

வி. பி. பியில் அனுப்புதற்குமுன்னரே உள்நாட்டவர்கள் நாலேகால் ரூபாவும், வெளிநாட்டவர்கள் நான்குரூபா ஆறணவும் அனுப்பிவிடுவார்களாயின், அவர்கட்குப் பதிவுக்கட்டணம் மூன்றணுக் குறையும்.

மலாய்நாட்டில் உள்ள அன்பர்கட்கு வி. பி. பி. அனுப்புவதால் மிகுந்த தபாற்செலவுத் தொல்லையும் உண்டாவதால், அவர்கட்கு வி. பி. பி. அனுப்புதல் வலாது. அவர்கள் தபாற்கூலி யுட்படக் கையொப்பத் தொகை நான்குரூபா ஆறணவும் அன்புகூர்ந்து முன்பு அனுப்புக.

ஒருமுறை வி. பி. பியைத் திருப்பிவிட்டவர்கட்கு மறுமுறை வி. பி. பி. அனுப்பப்படமாட்டாது. திருப்பிவிட்டபின் ஞானசாகரமும் பிறநூல்களும் பெற விரும்புவோர் முதல் அனுப்பிய வி. பி. பிக்கு ஆன தபாற்கூலியையுஞ் சேர்த்துக் கையொப்பத் தொகையையோ நூல்விலையையோ அனுப்பிவைத்தல் வேண்டும்.

இப்போது தபாற்கூலி முன்னையிலும் மும்மடங்கு பெருகிவிட்டமையால் விடைவேண்டுவோரும், நிலையத்தின் நூல் விளம்பரங்கள் வேண்டுவோரும் அவ்வவற்றின் தபாற்கூலிக்காகத் தபாற்றலைகள் அனுப்பிவைத்தல் வேண்டும். இல்லாவிடின் அவை கருதப்படா.

அனுப்பப்படும் ஞானசாகர இதழ்கள் கையொப்ப நேயர் சிலர்க்குப்போய்ச் சேராமல் தபாலில் தவறிவிடுதலால், அவை அங்குந் தவறாமற்போய்ச்சேரும் பொருட்டுத், தபாற் கூலியில் அரைவாசிக்குத் தபாற்றலை யொட்டி, மற்றை அரைக்கூலியின் இரட்டிப்பைக் கையொப்ப நேயர்களே செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளும்படி இதழ்களை அனுப்புவது வழக்கம். இவ்வாறு 12-இதழ்களுக்கும் ஆறணவுக்குமேல் மிச்சத் தபாற்கூலி செலுத்தவேண்டி இராது. இந்த ஆறணவை ஒரு பெரியதாக அன்பர்கள் கருதுவார்களாயின், இழுந்துவிட்ட இதழ் ஒன்றுக்கு ரு அணு விழுக்காடு இரட்டை இதழுக்கு ஒரு ரூபாவும் தபாற்கூலியும் நேயர்கள் செலுத்தி அவற்றை மீண்டும் பெறநேரும். ஆதலால், நேயர்கள் இதனை உன்னித் தெரிவிப்பாராக!

பதினாறாம் பதமத்தில் “மக்கள் நூறுண்டு உயிர்வாழ்தல் எப்படி? என் பதன் மிச்சமும் முடிந்தபின், தொலைவில் உணர்நல், சிவநான்போத ஆராய்ச்சி, திருக்குறள் ஆராய்ச்சி, குழந்தைவல்லி 3-ஆம் பாகம் என்னும் நான்கு நூல்களும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எழுத்தெழுதி முடிக்கப்படும்.

ஞானசாகரத்தைப் பெறவிரும்புவோர் ஒருபதமத்திற்குக் குறையாமல் முன்பணஞ் செலுத்திப்பெறுக. இதிலவரும் பொருள்கள் தொடர்பாகச்சென்று நூல்களாக முடிவன; ஆதலால், இதன் ஓர் இதழ்மட்டுத் தனியாகவேனும், மாதிரிக்காகவேனும் அனுப்புதல் வலாது.

ஞானசாகரத்தை ஏன் கட்டாயம் கற்றல் வேண்டும்?

முதலிலிருந்து முடிவுவரையில் தனிச் செந்தமிழில் எழுதப்படுந் தமிழ் வெளியீடு இஃது ஒன்றேயாகும். மற்றவை வெளியீடுகள் தமிழ் என்னும் பெயர் மட்டும் புண்பு அரைப்பங்கு வடமொழியுங் காற்பங்கு ஆங்கிலமும் காற்பங்கு தமிழும் உடையன. சிலவெளியீடுகள் முக்காற்பங்கு வடமொழியுங் காற்பங்கு கொச்சைத்தமிழும் உடையன.

கல்வித்துறையில் இலக்கண இலக்கிய ஆராய்ச்சி, மெய்ப்பொருள் (தத்துவ) ஆராய்ச்சி, மனநூலாராய்ச்சி, உடல்நூலாராய்ச்சி, வரலாற்றுநூல்(சரித்திர) ஆராய்ச்சி, ஒழுக்கநூலாராய்ச்சி, இயற்கைப் பொருளாராய்ச்சி முதற் பல முகமான அறிவாராய்ச்சி செய்யுங் கலைவல்லார் பலர்க்கும் இன்றியமையாத பல்துறைப்பொருள்களைத் தூய செந்தமிழில் விரித்தெழுவது ஞானசாகரம் ஒன்றேயாகும். மற்றவை வெளியீடுகளிற்பல கற்றார்க்குப் பயன் படாதன. சில மேற்கூறிய ஆராய்ச்சிகளில் ஒன்றிரண்டே யுடையனவன்றி எல்லாம் உடைய அல்லாமையால், அச்சிலவுங் கற்றார் எல்லார்க்கும் பயன் படுதல் இல்லை.

கற்றோரென்றிக், கற்றவர் அல்லாதார்க்கும் பயன்படும் உயர்ந்த கதைகள், நாடகங்கள், அவர்தம் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத உயர்ந்த அறிவுரைகள் முதலியவற்றை எளிய இனிய தனித்தமிழில் வெளியிடுவதும் ஞானசாகரம் ஒன்றேயாகும். மற்றவை வெளியீடுகளிற்பல பொதுமக்கட்குச் சிறிதும் பயன்படாதன. பொதுமக்கட்கென்று வெளிவருஞ் சிலவும் அவரை முன்னேற்றித்தகு ஏற்ற சிறந்த பொருளுஞ் சிறந்ததெனவும் உடையன அல்ல.

சென்ற முப்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்றுத் தமிழர் உரிமைவெளியீடு ஞானசாகரம் ஒன்றேயாகும். மற்றவை வெளியீடுகளில் எத்தனையோ இஃது முப்பதாண்டுகளில் தோன்றித் தோன்றி மறைந்தன. தொடர்பாக நடைபெறும் இரண்டொன்றுத் தமிழர்உரிமைக்கு மாறாவன. வேறு சில புதிது முளைத்தன.

அழகிய எழுத்தில் உயர்ந்த வெள்ளைத் தாளில் அரும் பொருள்களை அச்சிட்டு வெளியிடுந் தனித்தமிழ் வெளியீடு ஞானசாகரம் ஒன்றேயாகும். மற்றையபல மொக்கை எழுத்தில் மட்டித்தாளில் அழகின்றி அச்சிடப்பட்டு வெளிவருவன.

ஞானசாகர ஆசிரியர் மறைமலையடிகள் ஒருவரே தமிழ் ஆங்கில வடமொழியென்னும் மும்மொழியிலும் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து விரிந்த அறிவாற்றலுடையராதலுடன், தாம் ஆராய்ந்தறிந்த அரும்பெரும் பொருள் உண்மைகளை அஞ்சாநெஞ்சினராய்த் தமிழ் ஆங்கிலத்திற் சுவைமிகுந்த உரைநடையில் எழுதும் வன்மையும் வாய்ந்தவர். எனினத் தமிழ்வெளியீடுகளின் ஆசிரியரிலும், அவற்றிற்குக் கட்டுரை எழுதுவாரிலும் மேற்காட்டிய மும்மொழிகளிலும் ஆழ்ந்தகன்ற ஆராய்ச்சியுடையராய்த் தாம் அறிந்த உண்மைகளைத் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் அஞ்சா ஆண்மையுடன் சுவைபெருக எழுதுவார் மிக அரியர்.

ஞானசாகரத்தில் வெளிவரும் பொருள் ஒவ்வொன்றுந் தொடர்பாகச் சென்று தனித்தனி நூல்களாக முடிவனவாயிருத்தலால், அவை தமிழ் மக்களாற் பெரிது போற்றப்பட்டு, அவர் கால்வழியில் வருவார்க்கும் பயன்படுமாறு பாதுகாத்து வைக்கப்படுகின்றன. மற்றவை வெளியீடுகளில் வெளிவருவன பெரும்பாலும் தொடர்ந்து வராதனவாகையால், அவை பெரும்பாலும் பாதுகாக்கப்படாமற் பலசரக்குக் கடைகளுக்கே கடைசியாகப் போக்கப்படுகின்றன.

இவ்வெழுவகைக் காரணங்களாற் பல்லாவாம், பொதுநிலைக்கழக நிலையத்திலிருந்து வெளியாகிவரும் ஞானசாகரம் என்னுந் தனித்தமிழ் வெளியீடு ஒன்றுமே தமிழ்கற்றாராலும் தமிழ்ப் பொதுமக்களாலும் பயிலுதற்குரிய சிறப்புடையதாமென்று உணர்தல் வேண்டும்.