

சுயம்

# வளர் தமிழ் ஆய்வு



பதிப்பாசிரியர்கள்  
சி. மைக்கேல் சரோஜினி பாய்  
ர. கோரிஜான்

வளர் தமிழ் ஆய்வு மன்றம்  
திண்டுச்சல்  
2021

34. ம.செங்கோல் மேரி 158  
பின் காலனித்துவ வாசிப்பு : பிரேம்-ரமேஷின்  
முன்பொரு காலத்தில் நூற்றியெட்டுக் கிளிகள்  
இருந்தன எனும் பிரதியை முன் வைத்து
35. செ. செல்வராணி 163  
சங்க இலக்கியத்தில் அறத்தொடு நின்றல்
36. மு.செல்வி கதிஜா பேகம் 168  
அமுதமொழி மாலையில் இறைநெறிக் கொள்கை
37. செ.சையது அலி 173  
தமிழ் இலக்கிய உலகில் ஓளவையாரின் பெருமை
38. மொ.தங்கவேல் 177  
தாலாட்டுப் பாடல்களில் தாயின் மனவுணர்வுகள்
39. சோ.தண்டபாணி 182  
கவிக்கோவின் சிந்தனையில் நட்பு
40. தாயம்மாள் அறவாணன் 187  
கவிஞர் சிவகாமி எழுதிய பெண் கல்விக் கும்மி
41. ச.திருப்பதி 191  
கிளாரிந்தா நாவலில் உளவியல் கூறுகள்
42. செ.துளசி 196  
பிஞ்சுகள் - நாவல் சித்திரிக்கும் சிறார் உலகம்
43. மீ.தெளலத் பேகம் 201  
வள்ளுவம் கற்பிக்கும் வாழ்வியல்
44. ஆர்.வி.பதி 206  
சிறுவர்களுக்கான இதழ்கள் அன்றும் இன்றும் - ஓர்  
ஆய்வு
45. ரா.பரத்குமார் 211  
வினையாலணையும் பெயரின் மாற்றங்கள்
46. ஆர்.எஸ்.கே.பாக்கியலட்சுமி 216  
ஐந்தொழித்து ஐந்து கொள்வோம்
47. ஜோ. பிரின்ஸ் 221  
சூழலியலும் தமிழ்ச் சிறுகதைகளும்
48. ச.பிரேமகுமாரி 226  
தாய் மொழித் தமிழ்
49. ஆபுமிச்செல்வம் 231  
தமிழில் தத்தாவ நாவல்கள்:  
தோற்றச் சூழலும் சமூக, வரலாற்றுப் பின்புலங்களும்
50. செ.மகேஸ்வரி 236  
வேதாத்திரி மகரிஷியின் ஐந்து அளவு முறை

## வேதாத்திரி மகரிஷியின் ஐந்தில் அளவு முறை

முன்னுரை

மனிதன் வாழ்நாள் முழுவதும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் வாழ விரும்புகின்றான். அதற்கு அடிப்படையாக இருப்பது உடல் நலம் மற்றும் மன வளம். இவற்றை முறையாகப் பராமரிப்பதின் மூலமே வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி நிலைக்கும். தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உடல் நலம், மன நலம் மேம்பாட்டிற்காகப் பல்வேறு பயிற்சி முறைகளை அளித்துள்ளார். அவற்றில் ஒன்றுதான் ஐந்தில் அளவு முறை. ஒருவர் தன்னுடைய வாழ்நாள் முழுவதும் இவ்வைந்தில் அளவு முறையைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், புலனின்பம் மற்றும் எண்ணம் என்ற ஐந்தையும் அளவோடும் முறையோடும் அனுபவித்தால் இன்பமாக வாழலாம் என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி. இவை ஐந்தையும் அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ அனுபவிக்கக்கூடாது. இயற்கைக்கு முரண்படாமல் ஒத்த முறையில் அனுபவிக்க வேண்டும். இவற்றில் அளவு மாறினாலும் முறை மீறினாலும் அவை உடலுக்கும் மனதிற்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். அவற்றை எவ்வாறு முறையாகப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று இக்கட்டுரை ஆராய்ந்துரைக்கிறது.

உணவு

உடலை இயக்குவதற்குத் தேவையான சக்தி உணவிலிருந்து கிடைக்கின்றது. நம்முடைய உடல் தேவையின் அளவறிந்து சத்தான, சுத்தமான உணவை அளவோடும் முறையோடும் உண்ண வேண்டும். அளவாக உண்டால் உடல் உணவை ஜீரணிக்கும். அதிகமாக உண்டால் உணவு உடலை ஜீரணிக்கும். மூன்று வகையான உணவில் நாம் உண்ணும் உணவிற்கு ஏற்றவாறு நம்முடைய எண்ணங்களும் குணங்களும் வேறுபடும். அவை:

செ.மகேஸ்வரி, பகுதிநேர முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,  
பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோவை.

1) சாத்வீக உணவு 2) ரஜோ உணவு 3) தாமச உணவு

ஆரோக்கியமான நல்ல உடல் நலம், மன வளம் ஆகியன மகிழ்ச்சியான குடும்பத்திற்கு அடிப்படையாகும். உணவு மருந்தாக மாற நோய் உண்டாகாதவாறு அளவோடும், சரியான நேரத்திலும் உணவு உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் உணவே நோயாக மாற வாய்ப்புள்ளது. நாம் உண்ணும் உணவு நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தை தருவதாக அமைய வேண்டும். நாம் பின்பற்றும் உணவு முறையைப் பொறுத்தே நம்முடைய குணநலன்கள் மாறுபடும்.

**சாத்வீகம்**

தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழவகைகள், முதலான சாத்வீக உணவுகள் சாந்த குணத்தை வளர்க்கும் தன்மை உடையன. இவை அமைதி, நிம்மதி மற்றும் பேரானந்தம் போன்ற குணங்களை அழிக்கவல்லன.

**ரஜோ**

புலால் வகைகள் மற்றும் ஏலம், கிராம்பு, மிளகாய் போன்றவை சேர்த்த உணவு வகைகள் ரஜோ உணவு வகையைச் சேர்ந்தவை. இவை கோபம், படபடப்பு, மூர்க்க தன்மையைத் தரக்கூடியது.

**தமோ**

பீட்டுட், கேரட், டர்னிப், கருணைக்கிழங்கு தவிர்ந்த பிற கிழங்கு வகைகள், காய்களில் சுரைக்காய் கனிகளில் குமிட்டி போன்றவை தமோ உணவு வகையைச் சேர்ந்தவை. இவை செயல் ஆர்வம் குன்றல், சுறுசுறுப்பின்மை, மந்தபுத்தி, தயாரின்மை போன்ற குணங்களை உண்டாக்கும்.

ஊக்குவித்தல், இன்பம் அனுபவித்தல், தூண்டுதல் என்ற நிலைக்கு எந்தக் குணம், எந்தச் செயலால் வருமோ அவை எல்லாம் ரஜோ குணம் ஆகும். துடுக்கான செயல்கள், உணர்ச்சிவயப்பட்ட எண்ணங்கள், தீமை அளிப்பது, கெடுதல் ஏற்படுத்துவது எல்லாம் தமோ குணத்தைச் சார்ந்தவை. அதையும் கடந்து அமைதி என்ற நிலைக்கு வரும்போது அது தெய்வீகம் ஆகும். அதுதான் சாத்வீகம். அமைதி என்ற நிலைக்கு எது எது வருமோ அந்த நிலை சாத்வீக குணம்

எனப்படும் அதனால் சாத்வீகத்தை நிலை நிறுத்துவதற்கான உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

**ரமண மகரிஷி கூறும் உணவுப் பழக்கம்**

உணவில் எச்சரிக்கை வேண்டும். உன் வாழ்வுக்கு எது சுகம் கொடுக்குமோ அதை உண்ண வேண்டும். எது உன் வாழ்வை உயர்த்தி தெய்வத்திரு வாழ்வாக மாற்ற உள்ளதோ அத்தகைய உணவை ஏற்க வேண்டும். வயிறு கொள்ளா உணவை உண்டால் வாழ்வு அழிந்துவிடும். அதர்ம புத்தி கொடுக்கின்ற உணவை உண்ணாதே. மது, மாமிசம் சாப்பிடுகின்ற யாரும் இறைவனைக் காண முடியாது. மென்மையான, அருள்நிறைந்த குணத்தைத் தரக்கூடிய உணவைத் தினமும் சாப்பிட வேண்டும். இவற்றிலிருந்து ரஜோ உணவு வகைகளை தவிர்த்து சாத்வீக உணவுகளையே உண்ண வேண்டும் என்று குறிப்பிடுகின்றார். ஞானிகள், மகான்கள் விரும்பி ஏற்ற உணவு சாத்வீக உணவு முறையாகும்.

**உழைப்பு**

உழைப்பு அளவோடு இருக்க வேண்டும். அதிக உழைப்பு உடல் சக்தியை விரயமாக்கும்; எல்லா நோயும் தரும். உழைப்புக் குறைவு சோம்பலை வளர்க்கும். உடற் கருவிகளின் செயல்திறனை குறைத்து, இரத்த ஓட்டத்தை மந்தப்படுத்தும். உடலில் நடைபெறும் ரசாயன மாற்றங்களால் விளையும் கழிவுப்பொருட்கள் உடலை விட்டுப் பூரணமாக வெளியேறாமல் உடலில் தங்க நேரிடும். இதனால் பல வியாதிகள் வரலாம். எனவே உழைப்பில் அளவும் முறையும் வேண்டும் என்கிறார் மகரிஷி அவர்கள்.

**உறக்கம்**

உறக்கம் மனதிற்கு மட்டுமின்றி உடல் செல்கள் அனைத்திற்கும் ஓய்வு அளிக்கவல்லது. ஐம்புலனும் உறக்கத்தின் போது ஓய்வு எடுக்கின்றன. அதுவும் அளவோடு இருக்க வேண்டும். அதிக உறக்கம் உடல் கருவிகளின் இயக்கத்தை பாதிக்கும். நரம்பு மண்டலத்தையும் அறிவையும் கூடப் பாதிக்கும். உறக்கம் குறைந்தால் உடல் சோர்வு உண்டாகும். எனவே உறக்கத்தில் அளவுமுறை காக்கப்படவேண்டும்.

மனிதனுக்குத் தூங்கத் தெரிவதில்லை. சுக்கில சுரோணிதத்திற்கும் தூக்கத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இந்தத் தூக்கத்தைச் சரி செய்து கொள்ளுதல் குண்டலினி யோகிகளின் முதல் கடமையாகும். யோகிகளுக்கு யோகநித்திரை உண்டு. இல்லறத்தாருக்குச் சுத்தத் தூக்கம் வேண்டும். தூக்கத்தில் பழைய தூக்கம் கூடாது. அன்றைக்குப் புதிய தூக்கம் வரவேண்டும். கடுமையான கவலையால் வரும் மனச்சோர்வு, கடுமையான உழைப்பு, புலன்களால் வரும் உடல் சோர்வு, தூக்கம் என்ற இயல்பான ஒன்று கலந்த தூக்கம் ஆகியவை தேவை. இன்றைய மனிதன் தூக்கத்தில் கவனம் செலுத்துவதில்லை என்று ரமண மகரிஷி குறிப்பிடுகின்றார்.

### உடலுறவு

மெய், வாய், கண், மூக்கு மற்றும் செவி என்ற ஐம்புலன்களால் அனுபவிக்கக் கூடிய இன்பத்திற்கு அளவுமுறை வேண்டும். எந்தப் புலனை அதிகமாகப் பயன்படுத்தி இன்பத்தை அனுபவிக்கின்றோமோ அதன் விளைவாக அந்தப் புலன் விரைவில் பழுதடைந்து, துன்பத்தை அனுபவிக்க நேரிடும். ஆகவே புலன் இன்பத்தை விளைவற்றிந்து அளவோடும் முறையோடும் பயன்படுத்தினால் உடல் நலம், மன வளம் காக்கப்படும். இயற்கையான மற்ற கழிவைப் போல் சுக்கிலமும் ஒரு கழிவு. வேகம் வரும்போது காலத்தாலே நீக்கிக் கொள்ள வேண்டியது தான். மிச்சத்தை கழிப்பது என்ற அளவுக்குத்தான் உடலுறவு தேவை. இருக்கிற இருப்பில் குறைத்துவிட்டால் வித்து சக்தி குறைந்துவிடும். அதனால் உயிர் சக்தி குறையும். அதிலிருந்து உருவாகக்கூடிய ஜீவகாந்த சக்தியும் குறையும். உடலுறவு விஷயத்திலும் அலட்சியப்படுத்தாமலும் அளவு மீறாமலும் முறை மாறாமலும் நடந்து கொள்ளுதல் நலம் பயக்கும்.

“கற்புக்கு மதிப்பளிக்க இருபாலருக்கும்  
கடமை பொதுவே எனினும் தவறிவிட்டால்

நாடுகின்றார் அறிவினியார் பெண்களெல்லாம்”

(ஞா.க.471)

கற்பு நிலையை ஆண், பெண் இருபாலரும் கடைபிடிக்க வேண்டும். அது இருவருக்கும் பொதுவானது. இயற்கையிலேயே

அமைந்த அமைப்பு பெண்ணுக்கு உடல் மாறுபாட்டை  
 உருவாக்கும். ஆணுக்கு அவ்வாறில்லை. ஆகவே பெண்களுக்கு  
 அவற்றின் முக்கியத்துவத்தை சிறிது அதிகமாக  
 எடுத்துரைக்கின்றனர். எனினும் இருவருக்கும் பொதுவான நெறியே  
 கற்புநெறி ஆகும்.

மனிதனுடைய உடல் நலம், மன வளம், நீண்ட ஆயுள்  
 அனைத்தும் அவனுடைய வித்து சக்தியைப் பொறுத்தே  
 அமைகின்றது. அவற்றைத் தரமாக வைத்துக்கொண்டால் உடல்  
 ஆரோக்கியம் கிட்டும். முறையற்ற வழிகளில் அவற்றைச் செலவு  
 செய்துவிட்டால் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டும் கெட்டுவிடும்.  
 அதுமட்டுமின்றி அவர் வாழ்நாளை இழக்க வேண்டி வரும்.

எண்ணம்

மனதை வளப்படுத்துவதிலும் உடலில் ரசாயன  
 மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதிலும் எண்ணம் பெரும் பங்கு  
 வகிக்கின்றது. தீய எண்ணம் உடலையும் மனத்தையும்  
 கெடுக்கின்றது. கோபம், பயம், பெருத்த ஏமாற்றம் முதலியவை  
 உடலில் பல ரசாயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. உயிர்ச்  
 சக்தி, காந்த சக்தி இரண்டும் வாரி இறைக்கப்படுகின்றன.  
 ஆகையால் தீய எண்ணங்களைத் தவிர்த்து, நல்ல  
 எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்வது எண்ணத்தில் அளவு  
 முறையாகும். நாம் எண்ணும் எண்ணங்களே நம் வாழ்க்கையாக  
 அமைகின்றது. எண்ணங்களின் தொகுப்பாக இன்று நம்முடைய  
 வாழ்க்கை நடைபெறுகிறது. எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்தினால்  
 எண்ணங்கள் செயல்களாகும்.

எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றில் விழிப்பாக  
 இருக்கவேண்டும் என வேதாத்திரி மகரிஷி கூறுகின்றார்.

“எண்ணமே இயற்கையதன் சிகரமாகும்

இயற்கையே எண்ணத்தில் அடங்கிப் போகும்.

இயற்கைக் கருவிகளை யெலாம் இயக்கும் சக்தி”

(சூ.க.1296)

பிரபஞ்சத்தின் தோற்றம் அனைத்தும் இயற்கையிலே  
 அடங்கிவிடும். நாம் எண்ணக்கூடிய எண்ணமும் அவ்வாறுதான்.  
 தனி மனிதன் தன்னை மேம்படுத்திக்கொள்ள எண்ணம்  
 ஆராய்தல் பயிற்சி முறையைச் செய்ய வேண்டும்.



# வளர் தமிழ் ஆய்வு மன்றம்

திண்டுக்கல்

பதினேழாவது பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கம்

பங்கேற்புச் சான்றிதழ்

திருமிகு / முனைவர் / பேரா. டி.சு. மகேஷ்வரி..... அவர்கள்

20.02.2021 அன்று மதுரை, உலகத் தமிழ்ச் சங்கத்தோடு இணைந்து, மதுரையில் நடத்தப்பட்ட

வளர் தமிழ் ஆய்வு மன்றப் பதினேழாவது பன்னாட்டுக் கருத்தரங்கில் பங்கேற்றார் /

பங்கேற்று கேதாத்திரி கெரிஷியன் ஜாந்திஸ் அனவு அனவு

..... என்னும் தலைப்பில் கட்டுரை வழங்கினார்.

தாயம்மாள் அழகன்

முனைவர் தாயம்மாள் அழகன்

தலைவர்

முனைவர் தா. லலிதா

இயக்குநர், உலகத் தமிழ்ச் சங்கம்

முனைவர் சி.மெக்கேல் சரோஜினி பாய்

செயலாளர்