

### வாழ்க்கைத் தத்துவம்

அன்பர்களே வாழ்க்கையில் ஆன்மீக அறிவோடு வாழ்வது என்பது ஒரு மனநிலை. பழக்க வழியே பதிவுகளின் வழியே வாழ்வது என்பது சாதாரணமாக எல்லாருக்கும் பொதுவானது. அந்த பழக்க வழியே வாழ்கிறபோது நாம் நீண்ட காலமாக வாழ்ந்த வாழ்க்கையில் என்னென்ன செய்தோமோ அவையெல்லாம் நினைவுக்கு வரும். அதன்வழியே செய்வோம். நல்லது கெட்டது எல்லாமே நினைவுக்கு வரும். அதையே திருப்பித் திருப்பி செய்வோம். இந்த பழக்க வழிப் பதிவுகளிலிருந்து மீண்டு நல்ல பதிவுகளை வைத்துக் கொண்டு, தேவையில்லாத பதிவுகளை நீக்கி, அதற்குப் பதிலாக புதிய முறைகளை நாமாக வகுத்துக் கொண்டு பழகிக் கொள்வது என்பது இருக்கிறதே! இதுதான் ஆன்மீக அறிவு. அதற்கு வாழ்க்கையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

வாழ்க்கை என்பது என்ன? உதாரணமாக நமக்கு பசி எடுக்கிறது. நமக்கு பசி எடுக்கிறபோது உடலுக்கும் மனதுக்கும் என்னென்ன நிலைமைகள் ஏற்படுகிறது என்று ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். ஆனால் சிலர் பசி எடுப்பதற்கு முன்னமே சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கிறார்கள் பாருங்கள். அவர்களுக்கு பசியின் கொடுமை என்ன என்பது தெரியவே தெரியாது. அவர்களுக்கு அஜீரணத்தின் கொடுமைதான் தெரியுமே தவிர பசியின் கொடுமை தெரியாது. அந்த பசியின் கொடுமையை உணர்ந்து கொண்டால் இதேபோல் இன்னொரு ஜீவனுக்கு பசி இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? என்றபோது அங்கேதான் அன்பு, இரக்கம், கருணை இவைகளெல்லாம் உண்டாகும்.

வாழ்க்கையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனிதனுடைய வாழ்க்கையே தேவையும், தேவையை முடித்தலும்தானே? அந்த செயலில் தேவை எழும்போது அதை முடிக்காமல் விட்டால், முடிக்க பொருள் கிடைக்காவிட்டால் மனம் எந்த நிலையை அடையும்? அதில்தான் இன்னொருவருடைய பொருளை கௌவிப் பிடிப்பதோ, இன்னொருவருக்குத் துன்பம் கொடுப்பதோ உண்டாகிறது. அந்த மாதிரி இல்லாமல் வாழ்க்கையைப் பற்றி செயல்களில் அல்லது உணர்வுகளில் என்னென்ன உண்டாகிறது என்பதை நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டு இது போன்ற சந்தர்ப்பம் நமது சமுதாயத்தில் பிறருக்கு வரும்போது அதைப் புரிந்து கொண்டு நாம் செய்ய வேண்டிய கடமையைச் செய்யலாம் என்பதற்கு வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தத்துவத்தைப் புரிந்து கொண்டு வாழ்வது வழி தெரிந்து நடப்பது போல. விளக்கு வெளிச்சத்தில் வீட்டில் நாம் செய்ய வேண்டிய செயல்களைச் செய்வது போல,

தத்துவம் என்றால் இயற்கை நிகழ்ச்சிகள், நியதிகள். அதற்காக ஒரு பாடமே கொடுக்கிறோம். வாழ்க்கைத் தத்துவம் என்ற பனிரெண்டு தத்துவங்களைக் கொண்டது.

அன்பர்களே! பெரிய விஞ்ஞானம் அது. அதனை வித்தைகளும் நமக்குள்ளாக நடக்கிறது என்று சொன்னால் யார் செய்கிறது? நம்முடைய தாய், தந்தை செய்கிறார்களா? நம்முடைய நண்பர்கள் செய்கிறார்களா? நம்மிடம் வரி வாங்கக்கூடிய அரசாங்கம் செய்கிறதா? இல்லை. அந்தக் கேள்விக்கு பதில் என்ன? நமக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு மகாசக்தி. பேராதார பெரும் சக்தி. நமக்குள்ளும் புறமுமாக இருந்து அணுவுக்கு அணுவாகவும், உடலாகவும் இருந்து முறையாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பது தெரிகிறது. அப்படி எனக்குள்ளாக ஒரு பேராற்றல் ஒன்று இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பது தெரிந்தால் மாத்திரம் அல்ல. அது எவ்வளவு தூரம் அன்பும் கருணையுமாக செயல்படும் என்று பாருங்கள். உடலில் எங்காவது வெட்டுப்பட்டு ஒரு துளி ரத்தம் வெளியே வந்தது என்றால் அப்படியே போய்க் கொண்டே இருக்கும். ஆனால் உடனே காற்றுப்பட்டவுடனே கெட்டியாவதற்கான ரசாயனம் அதற்குள்ளாகவே அமைத்து வைத்திருக்கிறது. இப்போது நாம் சாப்பிடுகிற சாப்பாடு எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம்? ஒரு பவுண்ட் எடையுள்ள சாப்பாடு சாப்பிடுகிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பவுண்ட் சாப்பிட்டால் மிகவும் நன்றாக ஜீரணமாகி உடம்பு நலமாக இருக்கிறது. ஆனால் நாவின் சுவை காரணமாக கொஞ்சம் கூடுதலாக அதாவது ஒன்றேகால் பவுண்ட் எடை உணவு சாப்பிட்டால் அங்கே இதுவரையில் செய்திருக்கக்கூடிய ஏற்பாடு போதவில்லை. அந்தப் பற்றாக்குறையினால் சாப்பாடு ஏழு தாதுக்களாக மாறுவதற்கு முடியவில்லை. ஒவ்வொரு இடத்திலும் தேக்கம் உண்டாகிறது. அந்தத் தேக்கம்தான் உடலில் வியாதி. எந்த இடத்தில் இயற்கை ஆற்றலுக்கு முரணாக நாம் செயல்படுகிறோமோ அந்த இடத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிணக்கு உடலியக்கத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிணக்குதான் நோய்கள். அது மரணம் வரைக்கும் போகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். முறையோடு சாப்பிட வேண்டும் என்றால் என்ன? இறையாற்றலை அறிந்து அதற்கு ஒத்து நாம் செயல்படுகிறோம் என்பதுதான் அர்த்தம். அதுதான் இறைவழிபாடு. இறைவழியே நம்முடைய வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வது இறைவழிபாடு.

இறைநிலைக்கு முரணாக எண்ணத்தாலேயோ, செயலாலேயோ செய்யக்கூடாது என்றபோது நம் உடலில் உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறுவு, எண்ணம் இந்த ஐவகைச் செயல்களில் அளவு முறை அறிந்து திட்டவாட்டமாகச் செயல்படுவது என்பது இறைவழியே நம்முடைய மனதையும் செலுத்தி செயல்படுத்தி வாழ்வது இறைவழிபாடு. நம்முடைய உடலில்

நடைபெறக்கூடிய இயக்கத்தைப் போலதானே இன்னொருவர் உடலிலும் நடக்கிறது. ஆகையினால் அங்கேயும் உள்ள இறைநிலைக்கு நாம் முரண்படக்கூடாது என்றபோது பிறருடைய மனதுக்கோ, உடலுக்கோ துன்பம் இல்லாத முறையில் நம்முடைய செயல் அமைந்திருக்க வேண்டும். இதுதான் அறம். நம் வரைக்கும் கண்டு செய்வது இறைவழிபாடு. அதையே மற்றவர்களுக்கும் விரித்து அவர்களுக்கு ஒத்தும் உதவியும் செயல்படும்போது துன்பம் இல்லாது இருக்க வேண்டும் என்பது அறநெறி. அதோடு யார் ஒருவருக்கு ஒரு தேவை இருக்கிறதோ அந்த தேவையை கூடுமான வரையில் நாம் உதவி முடிக்க வேண்டும் என்றபோது ஈகை. ஒழுக்கம், ஈகை இரண்டை வைத்து வாழக் கூடியதுதான் அறநெறி. இறைவழிபாடு, அறநெறி என்ற இரண்டுதான் இதுவரையில் உலகத்தில் தோன்றிய மதங்களுக்கெல்லாம் அடிப்படையான இரண்டு வித கருத்து. மதங்களுக்கு உலகத்தில் பெயரே கிடையாது. ஏனென்றால் இறைவழிபாடு, அறநெறி என்ற இரண்டுதானே? ஆனால் அதை வகுத்துக் கொடுத்தப் பெரியார்களின் பெயரை வைத்துதான் இன்னார் மதம் என்று சொல்கிறோமே தவிர மதத்திற்குப் பெயரி என்பது உலகத்தில் இல்லவே இல்லை. நாம் இறைவழிபாடு, அறநெறி வழியே வாழ வேண்டும். நாமும் வாழ வேண்டும். பிறருக்கும் ஒத்த முறையில் வாழ வேண்டும். அப்படி வாழ்ந்தால் வாழ்க்கையில் ஒரு சங்கடமும் இல்லை. அந்த முறையில் நம் உடலையும் உள்ளத்தையும் இதுவரைக்கும் சரியாக வைத்துக் கொள்ளாது தவறி விட்டதனால் எண்ணங்களெல்லாம் வெவ்வேறு விதமாக எதுஎதையோ தேவைக்கு மேலாக எண்ணி எண்ணி மனம் அலைச்சலாகி பிறர் மனதைப் புண்படுத்தி அல்லது அவர்களை அடக்கி ஆள வேண்டும் என்பதனால் அந்த நினைவுனாலேயும், அவர்கள் நம்மை திருப்பி நினைக்கும் நினைவுனாலேயும் நம்முடைய மனஅலை கெட்டுப் போய் இருக்கிறது. இவைகளெல்லாம் ஒழுங்குக்கு வரவேண்டும் என்று சொன்னால் மனஅலைச்சுழல் அமைதி நிலைக்கு (8 முதல் 13 வரையில் இயங்கும் ஆல்பா அலை) வரவேண்டும். அங்கேதான் சிந்திக்க முடியும். அங்கேதான் நிலைக்க முடியும். அங்கே செய்த தவறுகளெல்லாம் திருத்த முடியும். அதைதான் இப்போது நீங்கள் ஆக்கினைக்குக் கொண்டு வந்து வைத்து மனதை அங்கே கொண்டு வந்து வைக்கும்போது வரும். ஆனாலும் நீங்கள் 14 முதல் 40 அலைச்சுழல் வரையில் மனதை ஒட்டி ஒட்டி வைத்த பழக்கம் இருக்கிறதே! அந்தப் பழக்கத்தை ஒட்டியேதான் இப்போதுகூட ஆக்கினையில் நின்றாலும்கூட அந்த உணர்ச்சிவயப்பட்ட எண்ணங்கள் எதுஎதுவோ அதன்படியே தூக்கித் தூக்கி அடிக்கும். அதை உணர்ந்து உணர்ந்து நான் இங்கே உட்கார்ந்திருப்பது தவம் செய்வதற்காக, மனநலப் பயிற்சிக்காக உட்கார்ந்திருக்கிறேன். அந்த

விஷயங்களையெல்லாம் பின்னால் பார்த்துக் கொள்வேன் என்று எண்ணி எண்ணி விழிப்பு நிலைக்குக் கொண்டு வந்து, கொண்டு வந்து மனதை நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும். இப்படி நிலைக்குச் செய்வதுதான் முதல் பயிற்சி. இதை ஒருமுகப்படுத்துதல் என்று சொல்வது Concentration. தூரியம் என்ற மேல் நிலைக்கு வரும்போது இதே ஆல்பா அலை நன்றாக நிலைக்கும். ஆக்கினையில் பத்து நிமிடம் தவம் செய்தால் ஒரு நிமிடம்தான் நிலைக்கும். ஆனால் ஒன்பது நிமிடம் வீணாகிப் போகிறதே என்று எண்ணவே வேண்டாம். இந்த ஒரு நிமிடத்தில் இருக்கிற பயிற்சி பதிவாகிறது அல்லவா? நாள் முழுவதும் அடிக்கடி அடிக்கடி இந்த நினைவும் அந்த பயிற்சியினால் ஏற்பட்ட பலனும் வந்து கொண்டே இருக்கும். அப்படி பார்த்தீர்களேயானால் இந்த ஒன்பது நிமிடம் வீணாகிறது என்பதைவிட  $9 \times 4 = 36$  நிமிட பலன் கூடக் கொண்டே இருக்கும். முதலில் மனதைப் பற்றியும் வாழ்க்கையைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அப்படி வந்தால் அப்போதுதான் நம்மைப் பற்றி சிந்திக்க முடியும். நம் உடலைப் பற்றி சிந்திக்க முடியும். வாழ்க்கையைப் பற்றி சிந்திக்க முடியும். அப்படி சிந்தித்தால் உண்மையை எந்த அளவுக்கு உணர முடியுமோ அந்த அளவுக்கு உணருவோம். நல்லதே செய்வோம், நல்லதையே செய்யும்போது அல்லது எல்லாம் விட்டுப் போகும். ஒரு பானையில் காற்று நிரம்பி இருக்கிறது. அக்காற்றை எடுத்துவிட வேண்டும் என்று முயற்சித்தால் முடியவே முடியாது. கையைப் போட்டு வாரி வாரி எடுத்தாலும், பம்ப வைத்து அடித்து எடுத்தாலும், பம்ப வைத்து அடித்து எடுத்தாலும் மறுபடியும் காற்று நிரம்பிவிடும். நிறைய தண்ணீரை ஊற்றி வைத்தோமேயானால் எல்லா காற்றும் வெளியேறிவிடும். அதுபோல நிரப்ப வேண்டியதை நிரப்பி விட்டால் தேவையில்லாதது அங்கே நிலைக்காது. அம்மாதிரியான நம்முடைய பயிற்சியில் நல்லதே நினைக்க வேண்டும். நல்லதே செய்ய வேண்டும் என்றபோது இயற்கையில் வாழ்க்கையில் என்ன அமைப்பு இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

வாழ்க்கைத் தத்துவம் 12. அதை நன்றாக மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவைகள் - 3, காப்பு - 3, அறநெறி - 3, அறிவின் விளக்கப் படிகள் - 3. தேவைகள் என்பது ஒன்றும் பிரமாதமில்லை. உடலில் உயிர் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும்போது எந்த உணவைப் போட்டாலும் ஜீரண சக்தியால் ஏழு தாதுக்களாக மாறிப் போய்விடுகிறது. அது மாத்திரம் அல்ல. அந்தந்த செல்களிலும் தேவையில்லாததெல்லாம் வெளியேறி காலியாகிறது. காலியாகிற இடத்தை நிரப்புவதற்கு ஒரு இழுவை சக்தி (Attraction) உற்பத்தியாகிறது. உடலில் ஏற்படக்கூடிய எல்லா இழுவை சக்தியும் சேர்ந்து குடலுக்குத்தான் வரும். அங்கே இருந்துதானே இதுவரைக்கும் எடுத்து பரவி வந்தது. அதனால் எல்லா இழுக்கும் சக்தியும் வயிற்றில்

வரும்போது பசி எடுக்கிறது. பசியை அப்படியே எவ்வளவு நேரம் வைத்திருக்க முடியும்? முடியாது. ஏனென்றால் பசி என்பது எடுத்த உடனே நாம் உணவு சாப்பிடுகிறோம். உணவு சாப்பிட்டவுடனே அந்த உணவை ஜீரணிப்பதற்கு உடனே என்ன உண்டாகிறது? ஹைட்ரோகுளோரிக் ஆசிட் என்ற அழுத்தம் பெற்ற அமிலம் தானாகவே உற்பத்தியாகிறது. அதுதான் உணவை நல்ல முறையில் ஜீரணிக்கச் செய்து ரசமாக்குகிறது. ரசம் வேறாகப் பிரிந்து சக்கையைத் தள்ளி விடுகிறது. முதல் வேலை அது. உணவு கொடுக்காமல் போனால் உணவை ஜீரணிப்பதற்காக உற்பத்தியான ஹைட்ரோகுளோரிக் ஆசிட் நம் வயிற்றின் சதைகளையே, சுவர்களை அரிக்கும். அப்படி அரிக்கும்போது ரணமாகும். அதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் அல்சர் (Ulcer) என்று சொல்வார்கள். வயிற்றுப் புண் என்று தமிழில் சொல்வார்கள். சாப்பிட வேண்டியதை சாப்பிடாமல் போனாலும் வயிற்றுப் புண் உண்டாகும். அதிகமாக சாப்பிட்டாலும் அந்த சுரப்பி தாங்க முடியாமல் வயிற்றுப்புண் உண்டாகும். அதனால் அளவோடு முறையோடு சாப்பிட வேண்டும். பசி என்பது இயற்கை. அதைக் காலத்தோடு தீர்த்துதான் ஆக வேண்டும் அவசியமானது.

இரண்டாவது உடலில் ரத்தம் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறதே. உடலில் எல்லா உறுப்புகளும் சரியாக நிலைக்க வேண்டும் என்று சொன்னால் இரத்தத்தில் 98.6 பாரன்ஹீட் வெப்பம் இருக்க வேண்டும். ஒன்றிரண்டு குறையலாம் அல்லது கூடலாம். ஆனால் மறுபடியும் அந்த நிலைக்கு வந்துவிட வேண்டும். அப்படியில்லாது சூழ்நிலைக் காரணமாக வெயில், பனி முதலிய காரணங்களால் அதிகமாக வெப்பம் குறைந்து போய்விட்டால் ரத்தம் உறையும். அதனால் சில வியாதிகள் உண்டாகும். ரத்தம் சூட்டினால் அதிகமாக ஓடினால் உடலை பாதிக்கும். அதனால் வெட்பதட்ப ஏற்றத்தாழ்வினால் உடலில் சூடு குறையாமலும், கூடாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு என்ன வேண்டும்? உடை வேண்டும். வீடு வேண்டும். இந்த இரண்டும் இல்லாமல் வெட்பதட்ப ஏற்றத்தாழ்வினால் உண்டாகிற துன்பத்தை குறைக்கவே முடியாது. உணவு மிக மிக அவசியம். இரண்டாவது உடையும், இருப்பிடமும் அவசியம் என்று தெரிந்து கொள்கிறோம்.

மூன்றாவது உடல் கழிவுப் பொருட்களின் உந்து வேகம். நம் உடலில் ஏழு பைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பையும் நிரம்பிப் போனால் அதில் உள்ள கழிவுப் பொருட்கள் தானாகவே வெளியேறிவிடும். அப்படி வெளியாகும்போது அவற்றையெல்லாம் அடக்காமல் நாம் வெளிப்படுத்திவிட வேண்டும். அம்மாதிரி எல்லாப் பைகளிலிருந்தும் கழிவுப் பொருட்கள் வெளியாவதை உடல் கழிவுப் பொருட்களின் உந்து வேகம் என்று சொல்வார்கள். கழிவுப்

பொருட்கள் வரும்போது அதை தடுக்காமல் இருக்க வேண்டும். நமது உடலில் பதினான்கு வேகங்கள் இருக்கிறது என்பதை மருத்துவ நூல்கள் சொல்லியிருக்கின்றன.

தூக்கம், நாவறட்சி, மூத்திரம், தும்மல், இருமல், வாந்தி, பசி, கொட்டாவி, மலம், ஏப்பம், சக்கிலம், கண்ணீர், அபானவாயு, சுவாசம் இந்த பதினான்கு வேகங்களையும் மறுக்கக்கூடாது, தடுக்கக்கூடாது. அதை நிரம்பி வரும்போது வெளியே விட்டு விட வேண்டும். பசிக்கு உணவு தேவை. இரத்தத்தின் வெட்பதட்பத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு உறைவிடமும் உடையும் தேவை. கழிவுப் பொருட்களை காலத்தோடு வெளியேற்றுவதற்கு வசதிகள் தேவை. இன்னும் பருவமடைந்து விட்டால் கூடிய விந்துவை காலத்தோடு வெளியேற்றுவதற்கு ஆண், பெண் கூட்டுறவு தேவை. இவைகளெல்லாம் கற்பனைகள் அல்ல. எல்லாமே இயற்கையால் உடல் நீடித்திருப்பதற்கு, உடல் இயக்கத்தைச் சரியாகப் பாதுகாப்பதற்கு தேவை. இதில் எந்த தேவையையாகிலும் தடுக்க முடியுமா? தடுத்தால் என்ன ஆகும்? அதிகமாகப் போனாலும் உடலுக்காகாது, இல்லாது போனாலும் உடல் நிலைக்காது. இந்த உண்மையை உணர்ந்து கொள்வது வாழ்க்கைத் தத்துவத்தில் முக்கியமானது. அப்போதுதான் பிறருடைய தேவையைக்கூட நாம் மதிக்க முடியும். நம் தேவையை நாம் நன்றாக உணர்ந்து கொண்டால்தான் பிறருடைய தேவையை உணர்ந்து அவர்களுக்கேற்றபடி நாம் நடந்து கொள்ள முடியும். ஆகையினால் இந்த மூன்று தேவைகளை தவிர்க்க முடியாதது. இது இறைவனுடைய ஆற்றல் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து காப்பு மூன்று. காப்பு மூன்று என்று சொன்னால் இயற்கைச் சீற்றம், மழை, வெயில், மின்னல், எரிமலை இவைகயெல்லாம் சில சமயம் அதிகமாக வரும்போது உடலையும் உயிரையும் பாதிக்கிறது. அது இல்லாத இடத்தில் அல்லது உள்ளபோது எப்படி அங்கிருந்து ஒதுங்கிக் கொள்வது என்பதைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியம். இயற்கைச் சீற்றத்திலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது அவசியம். வேற்றுயிர் பகை, ஒரு சீவன் என்று இருந்தால் இன்னொரு உயிர் அதற்கு பகை உண்டாகிவிடும். ஆதியிலிருந்து அப்படித்தான் வந்துள்ளது. ஏனென்றால் உணவு இல்லாமல் வாழ முடியாது. ஒன்றையொன்று சாப்பிட்டுத்தான் வாழ வேண்டும் என்றபோது எல்லா ஜீவனுமே இன்னொரு உயிரை உண்டு வாழ்ந்து வருகிறது. அப்போது ஒன்றுக்கொன்று பகையாகிறது. ஆனால் மனிதனிடம் வரும்போது மனிதன் மற்ற உயிர்களிடமிருந்தெல்லாம் தடுக்கக்கூடிய சக்தி ஆயுதங்கள் மூலமாகவோ, காப்பு மூலமாகவோ இருந்தும் கூட மனிதனிடம் பொருள் இருப்பு வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய சக்தி இருப்பதனால் இறுதியாக மனிதனுக்கே மனிதன் பகையாகிறான். இந்த பொருளை நாடி ஒரு விலங்கினம்

நம்மை தடுக்காது. நீங்கள் ஐயாயிரம் ரூபாய் வைத்துக் கொண்டு போகிறீர்கள் என்றால் அதற்காக நாயோ நரியோ அல்லது சிங்கமோ உங்களை அடிக்காது. மனிதன்தான் அடிப்பான், ஏனென்றால் பொருள் வேண்டும். வேற்றுயிர் பகை என்பது எப்போதும் இருக்கும். அதனால் எல்லா உயிர்களிடத்திலிருந்தும் எப்படி நம்மைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாழ வேண்டும் என்றபோது மற்ற உயிர்களோடு எப்படி இருக்க வேண்டும். மற்ற உயிர்கள் இந்த உடலையே சாப்பிட்டு விட்டுப் போகத் தயாராக இருக்கும். கொசுவுக்கு நாம் என்ன துன்பம் கொடுத்தோம். ராத்திரியில் நம்மைப் பிடுங்குகிறது. அதற்கும் நமக்கும் பகை உணர்வா? இல்லை. அது நினைப்பது நம் உடலை இரத்தம் நிறைந்த தொட்டி (Tank) என்றுதான் நினைக்கிறது. அதனிடமிருந்து நாம் எப்படி பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமோ அதைச் செய்ய வேண்டியதுதான். வேற்றுயிர் பகையிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தற்செயலான விபத்துக்கள். நாம் எப்போதும் இயற்கை சாதனங்களையெல்லாம் வாழ்க்கைச் சாதனங்களாக மாற்றிக் கொள்வதில் பல விதமான கருவிகளைச் செய்து கொண்டோம். எல்லா உயிர்களுக்கும் இல்லாத ஒரு சிறப்பு மனிதனுக்கு உண்டு. கை, கால் போன்ற எல்லா உறுப்புகளுக்கும் துணை உறுப்புகளை செய்து பலம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும், வேணித்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும் செய்கிறோம். உதாரணமாக நாம் நடந்தால் மணிக்கு நான்கு மைல் தூரம்தான் நடக்க முடியும். ஓடினால் பனிரெண்டு மையல் ஓடமுடியும். ஆனால் ஒரு சைக்கிளில் போனால் அதிலேயே பதினாறு மைல் போகலாம். காரில் போனால் 80 மைல் வேகத்தில் கூட போகலாம். ஆகாய விமானத்தில் போனால் ஒரு மணிக்கு 600 மைல் வேணித்தில் போகலாம். இவைகளெல்லாம் கருவிகளுக்கு உபகருவிகள்தான். நாம் நடந்து போவதற்குப் பதிலாக நம் நடையை வேகமாக்கி சுலபமாக்கக் கூடியதுதான் கருவிகள். அந்த மாதிரி கருவிகளை அதிகமாக உபயோகப்படுத்தும்போது அதிலேயிருந்து நாம் பாதுகாப்பாக இல்லையானால் அதுவே உயிருக்கு ஆபத்தாக முடிந்து விடுகிறது. அதனால் கருவிகளைப் படைத்துக் கொண்ட மனிதன் எப்போதும் விபத்துக்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அந்த விழிப்பு நிலையும், அதில் பாதுகாப்பும் வேண்டும். பாதுகாப்பு என்று எடுத்தால் இயற்கைச் சீற்றம், வேற்றுயிர் பகை விபத்துக்கள் இந்த மூன்றிலும் நாம் தப்பித்துக் கொள்வதற்கு எப்போதும் ஏற்பாட்டோடு இருக்க வேண்டும். அதோடு விழிப்பு நிலையும் இருக்க வேண்டும். இதோடு மூன்று தேவைகளும், மூன்று காப்பும் உயிரினங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் பொதுவானது, பொருந்தக்கூடியது. மனிதனிலிருந்து விலங்கினம் வரையில்

எல்லாவற்றுக்கும் பொருந்தும். ஆனால் மனிதனாகப் பிறந்தவர்களுக்கு மற்றும் ஆறு தத்துவங்கள் (Principle) தேவை.

அறநெறி மூன்று அறிவின் விளக்கப் படிகள் மூன்றும் தேவை. அறநெறி ஏன் மனிதனுக்குத் தேவையென்றால் எல்லா உயிர்களும் இயற்கை வஹத்தை உள்ளது உள்ளவாறே அனுபவித்து வாழ்கின்றன. மனிதன் இயற்கை வளத்தை அறிவின் திறமையினாலும் செயல் திறனாலும் உருமாற்றி அழகுபடுத்தி அதை அனுபவிக்கிறான். அப்படி செய்யும்போது ஒருவரே உற்பத்தி செய்யும் பொருள் அவருக்குப் போதாது. இங்கேதான் சமுதாயம் என்பது தேவையாக இருக்கிறது. எந்த ஜீவனும் தனியாக வாழ்ந்து விடலாம். ஆனால் மனிதன் தனியாக வாழவே முடியாது. அவனுக்கு அத்தனை பொருட்கள் தேவை. அத்தனை வசதிகள் தேவை. அது தனியாக இருக்க முடியாது. மனிதக்கூட்டு அவசியம். மனிதக் கூட்டு அவசியம் என்றபோது பிறருக்குத் துன்பம் இல்லாது இருக்க வேண்டும். பிறருக்கு உதவியாக இருக்க வேண்டும் என்றபோது ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை இந்த மூன்றையும் பின்பற்றி வாழ்ந்தால்தான் சமுதாயத்தில் அமைதியாக வாழ முடியும். ஒழுக்கம் என்பது தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திற்கோ, உடலுக்கோ, அறிவிற்கோ துன்பம் இல்லாது செயலாற்றும் பண்புதான் ஒழுக்கம்.

யாருக்கு எந்த சமயத்தில் என்ன தேவையிருக்கிறதோ அந்த சமயத்தில் உள்ளவர்கள் அவர்களுக்குக் கொடுத்து உதவி செய்ய வேண்டும். இதுதான் ஈகை, கடமை என்பது நமக்கு ஒருவருடைய உதவி தேவையாக இருக்கிறது. வாங்கிக் கொள்கிறோம். அவர்களுக்கு மீண்டும் நாம் அந்த கடனைத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டும். அதுதான் கடமை. உதாரணமாக பெற்றோர்கள் நம்மை வளர்த்தார்கள். பதினைந்து ஆண்டு வரையில் நாம் ஒன்றுமே செய்யவில்லை. அது வரையிலும் அவர்களுடைய உழைப்பை வைத்து, அவர்களுடைய செயலை வைத்து நாம் வளர்ந்து வந்தோம். நாம் வளரும்போது அவர்களுக்கு வயதாகிறது. அவர்கள் வயதானக் காலத்தில், அவர்களுடைய வேலை செய்ய முடியாத காலத்தில் அவர்களுடைய வாழ்க்கைப் பொறுப்பை பிள்ளைகள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஏன்? ஏற்கனவே பதினைந்து வருடம் சும்மா சாப்பிட்டு கடன் பட்டோம். பாருங்கள். அந்தக் கடனை மீண்டும் அவர்கள் வயது வந்த பிறகு அந்த கடனைத் திருப்பிக் கொடுப்பதற்கு முறையாக செய்யக்கூடிய செயல்தான் கடன். கடன் என்பது மை விசுவாசம் பெற்று கடமை என்றாயிற்று.

அது போல அரசாங்கம். நாம் வெளியில் போகிறோம். நாம் வைத்திருக்கும் பொருளை யாராவது பிடுங்கிக் கொள்கிறார்கள். அப்படி இல்லாது நம்மை அரசாங்கம் பாதுகாத்து

வைத்திருக்கிறது. தப்பிப் போவது என்பது எல்லாம் வேறு சமாச்சாரம். அந்த அரசாங்கத்திற்கு, நிர்வாகத்திற்கு எல்லாம் வரி கொடுத்துதானே ஆக வேண்டும். இது கடமைதான். நமக்கு உதவி செய்யக்கூடியவர்களுக்கெல்லாம் நாமும் திருப்பி செய்தே ஆக வேண்டியது எதுவோ அதுவெல்லாம் கடமை. கடன் + மை = கடமை. ஆங்கிலத்தில் Due என்றொரு வார்த்தை வருகிறது. Due என்ற வார்த்தையிலிருந்து Duty என்பது வந்தது.

சமுதாயத்தில் எல்லாரும் அவரவர்கள் வேலை செய்துதான் வாழ வேண்டும் என்று இருந்தாலும் பெற்றோர்கள் இல்லாத குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். உறுப்பு இழந்த மக்கள் இருக்கிறார்கள். போதிய வளர்ச்சி அற்ற குழந்தைகள் Invalids இருக்கிறார்கள். நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களெல்லாம் வாழ வேண்டுமா? இல்லை விட்டு விடலாமா? வாழ்ந்தே ஆக வேண்டும். எப்படி வாழ முடியும்? பிறர் உதவியினால்தான் வாழ முடியும். உடல் ஆற்றலினாலேயோ, மன ஆற்றலினாலேயோ, அறிவினாலேயோ யார் யாருக்கு எந்த அளவு உதவி செய்ய முடியுமோ அதைச் செய்துதான் ஆக வேண்டும் என்ற அறிவும் தெளிவும் வேண்டும். அந்த தெளிவுக்கேற்ற செயல்பாடும்தான் ஈகை எனப்படுகிறது. ஈகை என்றால் பிறருக்கு உதவுதல் வள்ளுவர் குறளில் ஒரு கவி இருக்கிறது.

ஈதல் இசைப்பட வாழ்தல் ஈதன்றி

ஊதியம் இல்லை உயிர்க்கு.

இசைப்பட என்றால் ஒழுக்கம். மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் இல்லாது இருக்க வேண்டும். நம்முடைய வாழ்க்கை, அது ஒழுக்கம். ஈதல் வேண்டியபோது நாம் உதவி செய்து, இந்த இரண்டும்தான் உயிருக்கு ஊதியம். ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை இந்த மூன்றும் ஒன்று சேர்த்துப் பார்த்தால் அதுதான் அறம். அறம் என்றால் அர்த்தம் இல்லாத ஒன்றாக நினைப்பதற்கு இல்லை. ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்த ஒரு கருத்துதான் அறம். இம்மூன்றும் எந்த மனிதனிடம் இல்லையோ, எந்த சமுதாயத்தில் இல்லையோ, எந்தக் குடும்பத்தில் இல்லையோ, எந்த ஊரில் இல்லையோ, எந்த நாட்டில் இல்லையோ அந்த அளவுக்கு குழப்பங்கள் இருக்கும். சங்கடங்கள் இருக்கும். போர் இருக்கும். பொறாமை இருக்கும். ஆகையினால் ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்ற அறநெறி மனிதனுக்குத் தேவையானது.

தேவை-3, காப்பு - 3, அறநெறி - 3 இவைகளைப் பார்த்தோம். வாழ்க்கை விளக்கப்படுகின்ற 3 பற்றி பார்ப்போம். ஒரு குரங்கு குட்டிப் போட்டது என்றால் குட்டி அன்றைக்கே வாழ முற்பட்டுவிடும். அதேபோல மற்ற இனங்களும் அப்படித்தான். மனிதன் அவ்வாறு இல்லை. ஒரு குழந்தை தனியாக வாழ வேண்டும் என்பதற்கு எவ்வளவு காலம்

ஆகும்? அதனால் மனிதகுல வாழ்க்கையில் வாழத் தெரியாதவர்களைப் பாதுகாப்போடு வாழ வைக்க வேண்டிய ஏற்பாடு அவசியமாகிறது. வாழத் தெரிந்தவர்கள் அவர்கள் அனுபவத்தை மற்றவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும். வாழத் தெரியாதவர்கள் அவர்களை வணங்கி அவர்களுக்கு உட்பட்டு அதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இது இப்படித்தான், முதலில் வணக்க முறை கற்றுக் கொள்வது. அறிவில் முதலில் இதை பக்தி மார்க்கம் என்று சொல்வார்கள். வாழத் தெரிந்தவர்கள் வழியே அவர்களை வணங்கி அவர்கள் சொற்படி கேட்டு செய்து, வாழ வேண்டிய நிலை பக்தி. அதாவது நம்பிக்கை. பெரியவர்களை நம்பி வாழக்கூடியது நம்பிக்கை. அதன் பிறகு இவனிடம் சிந்திக்கும் ஆற்றல் வந்தாகிவிட்டது. சமுதாயத்தில் உள்ள அனுபவங்களையெல்லாம் தெரிந்து கொள்வதற்கு எழுத்தின் மூலமாக, நூல்கள் மூலமாகப் படித்துக் கொள்ளலாம். உலக விரிவான முறையில் கூட எந்தெந்த இடத்தில் என்னென்ன கண்டு பிடித்தார்களோ அதையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளலாம். முதலில் பக்தி, அடுத்தது விளக்கம். தானே விளங்கிக் கொள்வது அறிவின் விளக்கப் படிகளில் இரண்டாவது. அப்படி விளங்கிக் கொண்ட பிறகு இயற்கையையும் உணர்ந்து, தன்னையும் உணர்ந்து வாழ்க்கை என்பது என்னவென்று முறையாகத் தெரிந்து கொண்டு செம்மையாக தானும் வாழ்ந்து வாழத் தெரியாதவர்களையும் வாழ வைப்பது. இது மூன்றாவது படி. இதை தன்னை உணர்தல் Prefection முழுமைப்பேறு என்று சொல்வார்கள். பக்தி நெறி, விளக்க நெறி, ஞானநெறி இந்த மூன்றும் மனிதனுக்கு படிப்படியாகத்தான் வரவேண்டும். சிறிய குழந்தையாக இருக்கும்போதே இறைநிலை விளக்கம் வராது. ஒழுக்கம் என்பது வராது. பக்தி, அதற்கு மேல் விளக்கம். மெய்ப்பொருள் விளக்கம், ஞானம் இவைகளெல்லாம் வரவேண்டும். இந்த மூன்றும் இல்லாது மனிதன் பூரணமான அறிவு பெற்று வாழ முடியாது. இந்த பனிரெண்டு தத்துவங்கள் வாழ்க்கைத் தத்துவத்தில் அடங்கி இருக்கிறது.

தேவைகள் மூன்று, பசிக்கு உணவு, வெட்பதட்ப ஏற்றத்தாழ்வைச் சமாளிப்பதற்கு உறைவிடம், உடை, மற்ற பொருட்கள் வசதி, உடல் கழிவுப் பொருட்களின் உந்து வேகத்தை சரியாகப் பார்த்துக் கொள்வது.

காப்பு மூன்று இயற்கை சீற்றம், வேற்றுயிர் பகை, தற்செயலான விபத்துக்கள் இந்த மூன்றையும் தவிர்க்க வேண்டியதற்கு எப்போதும் தன்னைத் தயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அறநெறி மூன்று ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை இவைகள் இல்லையென்றால் சமுதாய வாழ்க்கையில் மனிதன் செம்மையாக வாழ முடியாது.

அதற்கு மேலாக அறிவின் விளக்கப் படிகள் மூன்று, பக்தி. விளங்கிக் கொள்வது, முழுமைப்பேறு இவைகள் அனைத்தையும் மனிதன் உணர்ந்தால் வாழ்வு என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும், முறையாக வாழ்வதற்கும், மற்றவர்களை வாழ வைப்பதற்கும், மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் தராது வாழ்வதற்கும் அப்போதுதான் முடியும். அப்போதுதான் மனிதன் மனிதனாக வாழ முடியும். அப்படியில்லையென்றால் விலங்கின வாழ்க்கையைப் போல எப்படியிருந்தாலும் எனக்குத் தேவை. விலங்கினத்திடம் மூன்று குற்றங்கள் உள்ளன. 1. இன்னொரு விலங்கினத்தை அடிக்கிறது. 2. உயிர்க்கொலை, உடலை உணவாக்கிச் சாப்பிடுவது, 3. வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தைப் பறித்தல். இந்த மூன்றையும் செய்யாது வாழ முடியாது. இதை தவிர்த்து வாழ்பவன்தான் மனிதன். அப்படியில்லையென்றால் மனிதனையே மிருகம் என்று சொல்கிறோம். அவன் என்ன மிருகம் மாதிரியாக இருக்கிறானே என்று சொன்னால் வாழ்க்கையை விளங்கிக் கொள்ளாது மனிதனுக்கு ஏற்ற முறையில் வாழாத போதுதான் மிருகமாக இருக்கிறான். ஆனால் மிருகமாக இருக்கிற போது சரி. ஆனால் மனிதனாக வந்துவிட்டப் பிறகு அந்த முறை தவறி வாழ்வது வாழ்க்கையே சரியாக அமையாது. எனவே வாழ்க்கைத் தத்துவத்தைப் பற்றி காலத்தோடு எல்லாரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதுதான் இன்று வரையில் பண்பாட்டுக் கல்வியாக, சமுதாயக் கல்வியாக இன்னும் ஞானம் முதலிய ஆன்மீக கல்வியாக பெரியவர்கள் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். நாம் அந்த முறையைப் பற்றி வளர்ந்து கொண்டு தெளிந்து வாழ வேண்டும் என்று கூறி உரையை நிறைவு செய்கிறேன்.

(சென்னையில் மகரிஷி அவர்கள் ஆற்றிய உரை பிரதி எடுத்தவர் அருள்நிதி. சகுந்தலா)