

அஷ்ட கர்மங்கள்

சதுர்மார்க்க சாதகர்கள் அனைவரும் கீழ்க்கண்டவற்றைத் தினசரிப் பயிற்சியாக மேற்கொண்டு வந்தால் நாளடைவில் அவர்களது குணம் சாத்வீகமாக மாறியிருப்பதைக் காணலாம்.

1. அனைவரிடத்திலும் அன்பாய் இருக்க முயலவேண்டும். அன்பென்பது எதிர்பார்ப்பு அற்றதாய் இருக்க வேண்டும். நாம் பயன்படுத்தும் சிறுபொருள்களிடத்தும் கூட அன்பாய் இருக்க வேண்டும்.

2. காலையில் எழுந்தவுடன் இறைவனுக்கும் பிறகு அன்றாடம் நாம் சந்திக்கும் மனிதர்களுக்கும் பிறகு உறங்கும் பொழுது இறைவனுக்கும் மனதார நன்றி கூற வேண்டும். உண்ணும் உணவிற்கும், பருகும் நீருக்கும், செய்யும் தொழிலிற்கும் நன்றி கூற வேண்டும். நன்றி என்பது வாய்விட்டுத்தான் கூறவேண்டும் என்பதில்லை. மனதால் கூட மனதார கூறலாம்.

3. ஒவ்வொரு நாளும், தானம் செய்வதை இயல்பாகக் கொள்ளவேண்டும். அது பொருள்தானமோ, அன்னதானமோ, விஷயதானமோ எதுவாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அத்தானத்தால் பிறருக்குப் பயனே ஏற்பட வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பினை விட்டுவிட்டு தானம் செய்யவேண்டும்.

4. விமர்சனம் என்பதை முழுக்கவே விட்டுவிட வேண்டும். விமர்சனம் செய்யும்பொழுது நமது மனமும் சரி, விமர்சிக்கப்படுபவர் மனமும் சரி அகந்தையை இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பதை அறிவதேயில்லை. ஆதலால் விமர்சனம் என்பது அந்த நேரத்திற்கு ஆனந்தமாக இருந்தாலும் என்றாவது ஒருநாள் துன்பத்தையே அளிக்கும். அதை விட்டு அவரவர் மார்க்கம் குறித்த செய்திகளைப் பற்றியோ, அவரவர் சாதனைகளைப் பற்றியோ பேசிக் கொள்ளலாம். இதையே ஸத்சங்கம் என்கிறோம்.

5. சாதனைகளுக்குத் திடமான உடல் அவசியம் என்பதால் உடலை ஆரோக்யமாக வைத்துக் கொள்ள முயல வேண்டும். சத்துள்ள சாத்வீக உணவுகளை உண்டு வரவேண்டும். ஒருநாளைக்கு இருவேளை உணவு



என்பது ஒருவேளையாகக் குறையக் கூடாது. மூன்று வேளை முடிந்தால் மிதமாக உண்ணலாம்.

6. உறக்கத்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரவேண்டும். உறக்கம் என்பது மனக்கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதால் உறக்கத்தைப் போதுமான அளவு மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும். அதே சமயத்தில் முழுக்க உறங்காமலும் இருக்கக்கூடாது. அது உடல், மன நலத்தைப் பாதிக்கும்.

7. அன்றாடம் சில நிமிடங்களுக்கு புத்தகம் படிப்பதைப் பின்பற்ற வேண்டும். அப்புத்தகம் தனது சாதனை வழிக்கு உபயோகமாயிருத்தல் மிகவும் அவசியம்.

8. காலையில் எழுந்தவுடன் 'இந்த நாளை குருவிற்கு அர்ப்பணிக்கிறேன்' என்றுக் கூறவேண்டும். இரவு படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் 'இன்று நடந்தது அனைத்தையும் குருவிற்கு அர்ப்பணிக்கிறேன்' என்று கூறவேண்டும். இது பூரண சரணாகதிக்கு வழிவகுக்கும். இதைவிட சரணாகதிக்கு சிறந்த சுலபமான வழி ஏதுமில்லை.

மேலே காணும் எட்டும் அஷ்ட கர்மங்கள் என்று கூறப்படும். இதையே நித்யகர்மமாகச் செய்து வந்தால் எங்கும், எதிலும் பரம்பொருளைக் காணும் அளவிற்கும், பரம்பொருளைத் தக்க வைக்கும் அளவிற்கும் இதயம் விசாலமாகும். இது பரமசத்தியமாம். ஓம் தத்ஸத்.

காருண்யானந்த
14/2/11