ॐ

ஓம்

ஸ்ரீ குருப்யோ நம :

ஸ்ரீ ஸ்வாமீ சித்பவாநந்த ஆச்ரமம்

வேதாந்த சாஸ்த்ர ப்ரசார ட்ரஸ்ட்

(பதிவு எண்: 226 / 1992)

சத்திரப்பட்டி சாலை,

வேதபுரீ, தேனி. - 625 531

ஓம்

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

உள்ளம் தோறும் வள்ளுவம்

வள்ளுவம் வழங்கும் வாழ்வியல்

ஸனாதன நெறியில் வள்ளுவம்

அறத்துப்பால்

ஸ்ரீஸ்வாமீ பூர்ணாநந்தர்

பூஜ்யஸ்ரீ ஓங்காராநந்த மஹாஸ்வாமிகளின் சீடர்

நாள் :
13, மார்கழி 2025

Date:
28, December 2025

www.vedaneri.org

வகுப்பு 19

அறத்துப்பால் - இல்லறவியல்

அதிகாரம் : 13

அடக்கமுடைமை

(உடல், மொழி, மனங்கள் தீயநெறியில் செல்லாமல் அடக்குதல் உடையவனாதல்)

நடுவுநிலைமையெனும் அறத்தைக் கடைபிடிப்பவனுக்கு அடக்கமுடைமை இயல்பாக இருக்கும் அல்லது அவன் இதை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமாதலால் நடுவுநிலைமையின் பின் வைக்கப்பட்டது.

உடம்பு, வாக்கு, மனம் மூன்றையும் தனது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் அடக்கமுடைமை ஆகும்.

குறள்கள்: 1- 5 (பொதுவாக)
அடக்கத்தின் சிறப்பு
1, 2 - மறுமைப் பயன்
3 - இம்மைப் பயன்
4, 5 - அடக்கத்தின் சிறப்பு

குறள்: 6
மெய்யடக்கம்

குறள்: 7- 9
நாவடக்கம்

குறள்: 10
மனவடக்கம்

01

அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும் அடங்காமை ஆரிருள் உய்த்து விடும்.

அடக்கம் எனும் அறமானது மரணத்தின் பின்னர் தேவலோகத்தில் ஒருவனை கொண்டு போய்ச் சேர்க்கும். அடக்கம் இல்லாமையாகிய பாவமானது வாழ்வதற்குக் கடினமான நரகத்தில் கொண்டு போய்ச் சேர்த்துவிடும்.

அமரர் = தேவர். தேவர் இருக்கும் உலகம்.
ஆரிருள் = அரிய இருள். எப்பொழுதும் அடர்ந்த இருளுள்ள (அதிதமம்) நரகலோகம். ஆகுபெயர்.
உய்த்துவிடும் என்பது ஒரு சொல். உறுதியாகச் சேர்க்கும் எனும் பொருளது.

புண்யபாபச் செயல்கள் இப்பிறவியில் இவனால் செய்யப்படுபவை. மறுபிறவியில் அவை இவனை சொர்க்க நரகத்தில் தள்ளுகின்ற செயலைச் செய்கின்றன என்பதால் உய்க்கும், உய்த்துவிடும் என்று கூறப்பட்டன என்றறிய வேண்டும்.

02

காக்கப் பொருளா அடக்கத்தை ஆக்கம் அதனினூங்கு இல்லை உயிர்க்கு.

அடக்கத்தினை உறுதிப்பொருளாகக் கொண்டு (விட்டுவிடாமல் உறுதியாகக்) காக்க வேண்டும். மனிதருக்கு அவ்வடக்கத்தை விட மேம்பட்ட செல்வமில்லை.

ஆக்கம் = செல்வம்
உயிர்க்கு = மனிதர்களுக்கு.

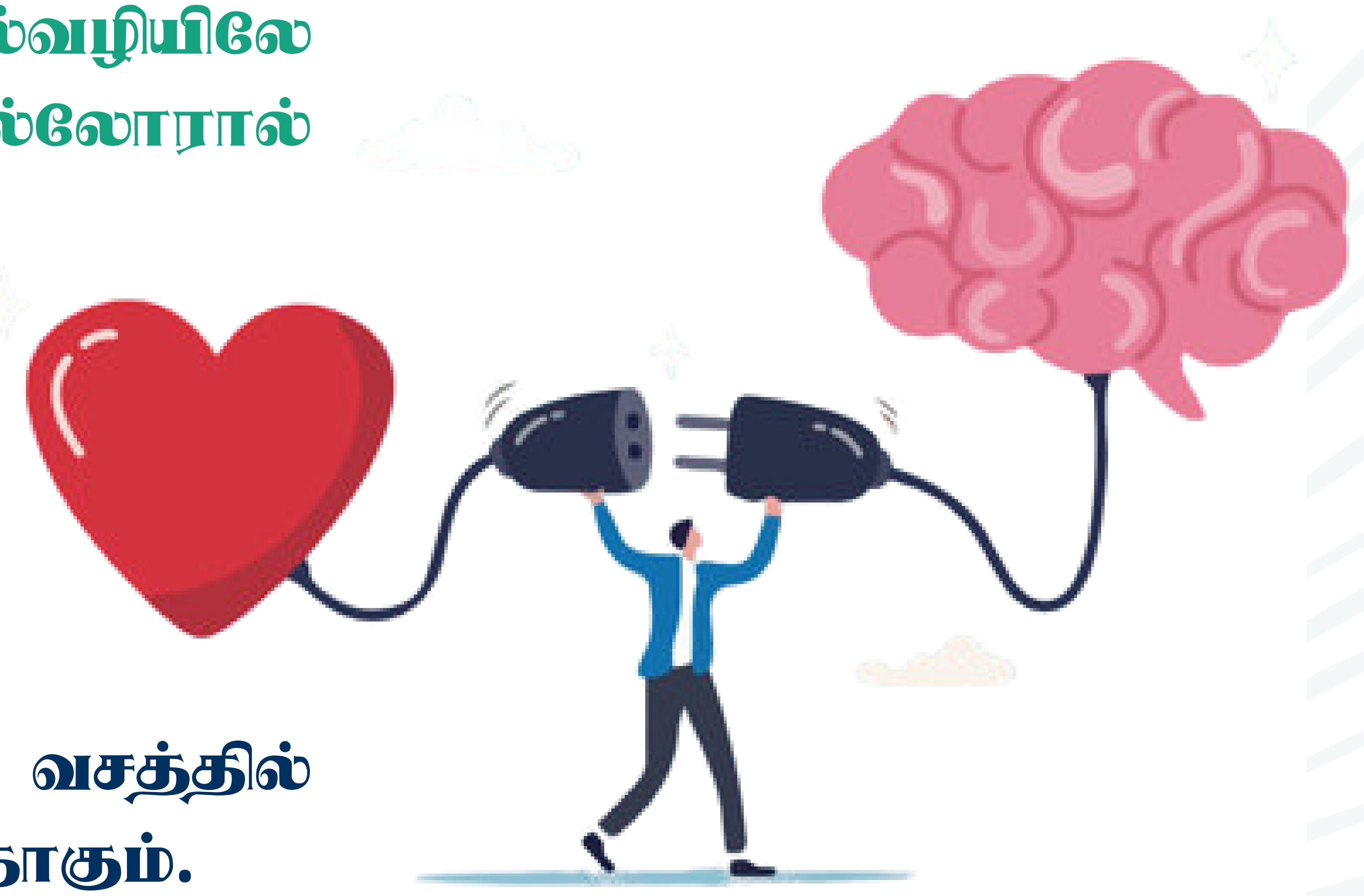
செல்வத்தை நாம் சேர்த்து வைப்பது எதிர்கால நன்மைக்காக. மற்ற செல்வங்களைப் போலல்லாமல் மறுபிறவிக்கும் துணையாக வரும் செல்வம் ஆகையால் மேலான செல்வம் எனப்பட்டது.

அடக்கமே மேலான செல்வமாகுமாதலால் இதனை அழியாமல் ஒருவன் காத்தல் வேண்டும்.

03

செறிவறிந்து சீர்மை பயக்கும் அறிவறிந்து ஆற்றின் அடங்கப் பெறின்.

அடங்கி இருத்தலே அறிவுடைமை என்றறிந்து ஒருவன் நல்வழியிலே செல்லும் அடக்கத்தைப் பெற்றால் அவ்வடக்கமானது நல்லோரால் அறியப்பட்டு அவனுக்கு மேன்மையைக் கொடுக்கும்.



செறிவு = அடக்கம்
சீர்மை = மேன்மை
பயக்கும் = கொடுக்கும்

அடங்கி இருத்தல் என்பது உடலும் வாக்கும் மனமும் தன் வசத்தில் இருப்பதாகும். அதர்ம வழியில் செல்லாமல் அறவழியில் நடப்பதாகும்.

அறிவுடைமை
சென்ற விடத்தால் செலவிடாது தீதொரீஇ
நன்றின்பால் உய்ப்பது அறிவு. (422)

04

நிலையில் திரியாது அடங்கியான் தோற்றம் மலையினும் மாணப் பெரிது.

தன் வாழ்க்கை நிலையாகிய இல்லறத்திலிருந்து வேறுபடாது இருந்து மனம், பொறிகளை அடக்கினவது பெருமை மலை உயரத்தை விட மிகப்பெரியதாகும்.

நிலையில் திரிதல் - தன் அறத்திலிருந்து மாறுபடல், விலகுதல்.
தோற்றம் = உயர்ச்சி, பெருமை, மேன்மை
மலையினும் - மலையின் உயரத்தை விட. மலை என்பது அதன் பண்பாகிய உயர்ச்சியை இங்கு குறிக்கிறது. (பொருளாகுபெயர்)

இல்லறத்தில் இருப்பவர் போகங்களை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தாலும் எல்லை மீறாது இருத்தல் அடக்கமுடைமை ஆகும். அது கடினமாதலின் மலையை விட உயர்வு எனப்பட்டது.

05

எல்லார்க்கும் நன்றாம் பணிதல் அவருள்ளும் செல்வர்க்கே செல்வந் தகைத்து.

அடக்கத்துடன் இருத்தல் அனைவருக்கும் பொதுவானதொரு நற்பண்பாகும் என்றாலும் அவ்வெல்லாருள்ளும் செல்வம் உடையவர்களுக்கே வேறொரு செல்வமாய்த் தோன்றும் சிறப்பினை உடையதாகும்.

கல்வியும் குடிப்பிறப்பும் உடையவர்க்கு அடக்கம் அதனாலேயே இயல்பாக இருக்கும். செல்வத்தினால் ஒருவருக்கு உயர்வு வரும்பொழுது, அதனால் கர்வத்தை அடையாமல் அடக்கத்துடன் இருத்தல் அரிதென்பதால் அதை இன்னொரு செல்வம் என்றார்.

இவ்வைந்து பாட்டாலும் பொதுவகையால் அடக்கத்தினது சிறப்புச் சொல்லப்பட்டது.

ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்தடக்கல் ஆற்றின் எழுமையும் ஏமாப்பு உடைத்து.

ஒருவன் ஒரு பிறப்பில் ஆமையைப் போல ஐம்பொறிகளையும் அடக்க வல்லவனானால் அது ஏழு பிறப்பிலும் துன்பம் வராமல் காப்பதாகும்.

ஆமையானது ஆபத்து வரும் காலத்தில் தம் கால்களையும் தலையையும் ஓட்டுக்குள் அடக்கிக் கொள்வதுபோல் ஒருவன் ஐம்பொறிகளையும் அதர்ம வழியில் செல்லாமல் அடக்கிக் கொள்ள வல்லவனானால் அது ஏழு பிறவிகளிலும் துன்பம் அவனை அணுகாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை உடையதாகும்.

ஒரு பிறவியில் செய்த வினையின் பயன் ஏழு பிறப்பிலும் தொடரும் என்பதும் காட்டப்பட்டது.

யதா ஸம்ஹரதே சாயம் கூர்மோங்காநீவ ஸர்வஶ: /
இந்த்ரியாணீந்த்ரியார்தேப்ய: தஸ்ய ப்ரஜ்ஞா ப்ரதிஷ்டிதா // (ஶ்ரீமத் பகவத்கீதை 2 . 58)

இதனால் மெய்யடக்கம் (சரீர நிக்ரஹம்) கூறப்பட்டது.

07

யாகாவா ராயினும் நாகாக்க காவாக்கால் சோகாப்பர் சொல்லிலுக்குப் பட்டு.

(காக்கப்பட வேண்டிய) எல்லாப் பொறிகளையும் அடக்க இயலாவிட்டாலும் நாக்கு எனும் ஒரு பொறியையாவது அடக்கவேண்டும். அடக்கவில்லையென்றால் சொல்லால் குற்றம் ஏற்பட்டு துன்பமடைவர்.

யா = யாவும் - எல்லாவற்றையும் - எல்லாப் பொறிகளையும்
காவார் ஆயின் = காக்கமாட்டார் - அடக்க முடியாதவர் - என்றாலும்
சோகாப்பர் = சோகாப்பு உடையவர் ஆவர். சோகாப்பு = சோகம் = துன்பம்.
ஏமாப்பு, செம்மாப்பு என்பது போல் பண்புப் பெயர்.

மற்ற பொறிகளை அடக்குவதை விட பேச்சைக் கட்டுப்படுத்துதல் முக்யமானது. நாவடக்க நாலும் அடங்கும் என்பது பழமொழி.

08

ஒன்றாகும் தீச்சொல் பொருட்பயன் உண்டாயின் நன்றாகா தாகி விடும்.

கெட்ட சொற்களின் பொருட்களால் பிறருக்கு உண்டாகும் துன்பமெனும் விளைவானது ஒன்றாவது ஒருவனிடம் உண்டானால் (அதனால்) பிறவறங்களால் உண்டான நன்மை பயனற்றதாக ஆகிவிடும்.

தீச்சொல் - பொய், புறங்கூறல், கடுஞ்சொல் போன்றவை.

09

தீயினால் சுட்டபுண் உள்ளாறும் ஆறாதே நாவினால் சுட்ட வடு.

(ஒருவனை ஒருவன்) நெருப்பினால் சுட்டதனால் உண்டான புண்ணானது (உடம்பில் இருந்தாலும் மனதின்) உள்ளே ஆறிவிடும். ஆனால் தீயசொற்களால் சுட்டகாயமானது மனதில் எப்பொழுதும் ஆறாததாக இருக்கும்.

ஆறிப்போய்விடும் என்பதால் தீயினால் சுட்டதனைப் புண் என்றும் ஆறாது இருந்தலால் நாவினால் சுட்டதனை வடு என்றும் கூறினார்.

உடம்பில் ஏற்படும் துன்பத்தைவிட மனதில் ஏற்படும் துன்பம் ஆழமானது. நீங்காதது.

இவை மூன்று பாட்டாலும் நாவடக்கம் கூறப்பட்டது.

கதங்காத்துக் கற்றடங்கல் ஆற்றுவான் செவ்வி அறம்பார்க்கும் ஆற்றின் நுழைந்து.

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி கல்வி கற்று பொறியடக்க வல்லமையுடைவனாக இருப்பவனது நற்காலத்தைப் அறக்கடவுள் அவனை அடையும் வழியில் சென்று பார்த்திருக்கும்.

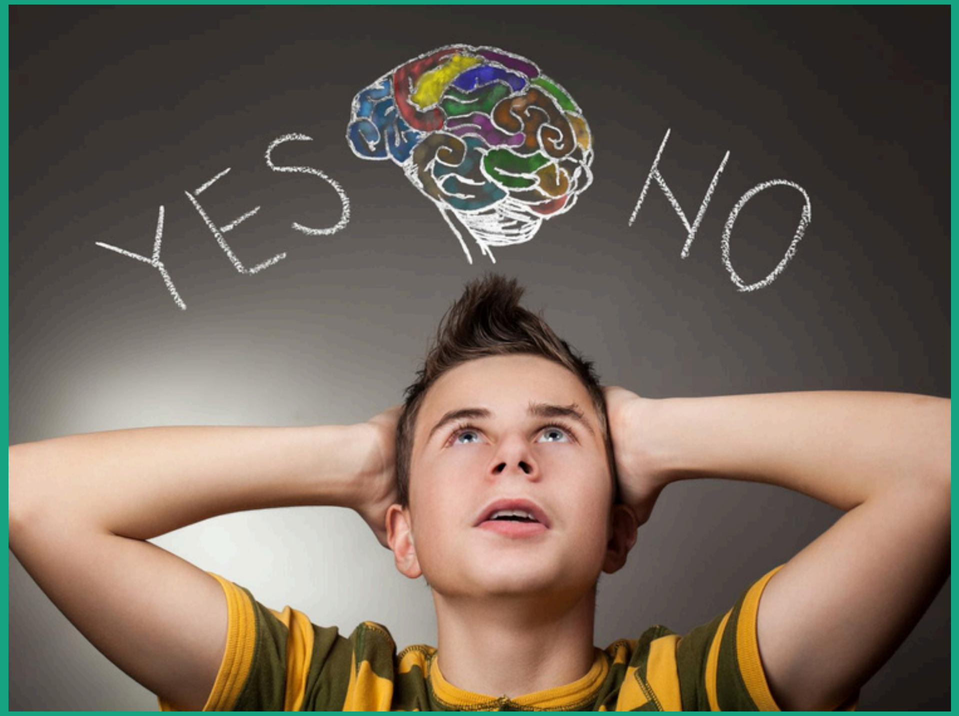
கோபம் முதலான உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல். முறையாகக் கற்க வேண்டியவற்றைக் கற்றல். பொறிகளை அடக்கி அறவழியில் வாழ்தல். இம் மூன்றும் இருப்பவன் இடம்தேடி தேவர்கள் வந்து அருள்புரிவர் என்பது கருத்து.

கதம் = கோபம்

செவ்வி = நற்காலம்

அறம் = அறக்கடவுள் - தர்மதேவதை

இதனால் மனதின் அடக்கம் சொல்லப்பட்டது.



ஓதற் கெளிதாய் உணர்தற் கரிதாகி
வேதப் பொருளாய் மிகவிளங்கித்– தீதற்றோர்
உள்ளுதொ றுள்ளுதொ றுள்ளம் உருக்குமே
வள்ளுவர் வாய்மொழி மாண்பு.

(மாங்குடி மருதனார்)

1. Youtube Channels:

   Swami Omkarananda

   Vedapuri Events

   Swami Purnananda Tamil

2. Instagram - swami om karananda
3. Facebook - Swami omkarananda
4. Facebook Group - Theni Swami Chidbhavananda Ashramam
5. Whatsapp Channel - Theni Swami Chidbhavananda Ashramam

94430 51910 www.vedaneri.org vedapuricamps@gmail.com