

ஒருவரின் சுகத்தையும் மன திருப்தியையும் பற்றி சிந்திக்கும்போது அவரின் 'ஸ்வபாவ'த்தை முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஒருவரின் செயல்பாடுகளிலிருந்து அவரின் ஸ்வபாவத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள முடியும். செயல்பாடுகள் அவரின் மனப்பான்மையைப் பொருத்து அமைகிறது. அவரின் ஆளுமையிலுள்ள குணங்கள்-குறைகளின் தாக்கம் மனப்பான்மையின் மீது ஏற்படுகிறது. குறைகள் ஒருவரின் சுக-சமாதானத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கிறது என்றால் குணங்கள் அதற்கு ஸாதகமாக உள்ளன. ஆளுமை குறைகளால் ஒருவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. ஒருவரின் குறைபாடுகள், சமூக, தேச நலனையும் பாதிக்கிறது. அதனால் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையும் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த எல்லா காரணங்களாலும் ஒருவர், சுக-சமாதானம் நிறைந்த வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு ஆளுமை குறைகளை களைதல் மற்றும் குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் இன்றியமையாதது என்பது தெளிவாகிறது.

எந்த ஒரு காரியத்தையும் செய்வதற்கு முன்பாக அதை செய்வதற்கான சாஸ்திரத்தை புத்தியூர்வமாக அறிந்து கொள்வதால் அதன் மஹத்துவம் மனதில் ஆழப்படுகிறது. அதனால் சாஸ்திரம் அறிந்து செய்யப்படும் காரியங்கள் மனப்பூர்வமாக செய்யப்படுவதால் அதிக பலனை அளிக்கிறது. ஆளுமை குறைகளால் ஏற்படும் அபரிமிதமான தீங்கு, அவற்றைக் களைவதாலும் குணங்களை வளர்த்துக் கொள்வதாலும் பல்வேறு நிலைகளில் ஏற்படும் பயன்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது ஆளுமை குறைகளைக் களைதல் மற்றும் குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் மஹத்துவம் மனதில் ஆழப் பதியும். அதன் மூலம் இந்த செயல்முறையை இடைவிடாது, தொடர்ந்து, பலனளிக்கும் முறையில் நடைமுறைப்படுத்த முடிகிறது.

இந்நூலின் 'முதல் அத்தியாயம் - ஆளுமை குறைகளைக் களைவதன் முக்கியத்துவம்' என்பதில் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகள் விவரமாக அளிக்கப்பட்டுள்ளன - மனதில் செயல்பாடு; எண்ணப்பதிவுகள்

உருவாதல்; ஆளுமை குறைகளைக் களைதலைப் பற்றிய தவறான கருத்துக்கள் மற்றும் அவற்றின் காரணங்கள்; ஆளுமை குறைகளால் ஒருவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தீங்குகள் போன்றவை. ஆளுமை குறைகளால் பல்வேறு ஆன்மீக வழிகளில் ஏற்படும் தீங்கு பற்றிய விவரங்கள், வ்யஷ்டி மற்றும் ஸமஷ்டி ஸாதனைக்கு ஏற்படும் பெரும் தீங்கு ஆசியவையும் விளக்கப்-பட்டுள்ளன. அதேபோல் ஒருவரின் உலக முன்னேற்றம் மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும் ஆளுமை குறைகள் வாயிலாக அவருக்கு கஷ்டங்களை ஏற்படுத்தும் தீய சக்திகளின் பிடியிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்குரிய சாஸ்திரம், ஆளுமை குறைகளால் ஏற்படும் சமூக மற்றும் தேசிய சங்கடங்களின் காரணங்கள், இந்த கஷ்டங்களை தீர்ப்பதற்கான ஒட்டுமொத்த நிவாரணம் போன்ற விஷயங்களும் இதில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. நூலின் பக்கங்கள் அதிகரிக்காமல் இருக்க, இந்த நடைமுறைகளின் விளக்கங்கள் இந்நூல் தொகுப்பின் இரண்டாம் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

வாழ்க்கையின் பல்வேறு துறைகளில் வெற்றி அடைய தேவையான 'திறன் மிக்க' 'ஆதர்ச' ஆளுமையைப் பெறுவதற்கு ஆளுமை குறைகளைக் களைவதோடு கூட குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும் முயற்சிப்பது அவசியமாகிறது. குணங்களை வளர்த்துக் கொள்வதன் மஹத்துவம், அதனால் ஏற்படும் பயன்கள், இந்த செயல்முறையில் பல்வேறு நிலைகளில் மேற்கொள்ள வேண்டிய முயற்சி போன்ற விஷயங்களைப் பற்றிய விரிவான விளக்கங்கள் இந்நூலின் 'அத்தியாயம் 2 - குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளும் செயல்முறை'யில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்நூலைப் படித்து வாசகர்கள், ஆளுமை குறைகளைக் களைதல் மற்றும் குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் ஆசிய முயற்சிகளை செய்து வாழ்வை சுகமயமாக்க வேண்டும், அத்துடன் தர்மவழி நடந்து தேசத்தின் எல்லாவித மேம்பாட்டிற்காகவும் செயல்பட வேண்டும் என்பதே ஸ்ரீகுருசரணங்களில் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை - தொகுத்தவர்

**பாகம் 1 : ஆளுமை குறைகளைக்
(ஆறு பகைவர்கள்) களைவதன் மஹத்துவம்**

அட்டவணை

1. மனம்	16
2. ஸன்ஸ்காரங்கள்	19
3. ஆளுமை	22
4. ஆளுமை குறைகளைக் களையும் செயல்முறை	24
5. ஆளுமை குறைகளைக் களைவது பற்றிய தவறான கருத்து	25
6. ஆளுமை குறைகளைக் களைதல் பற்றி தவறான கருத்துக்கள் ஏற்பட காரணம்	26
7. வ்யஷ்டி ஜீவன் சுகமாக மாறுவதற்கு ஆளுமை குறைகளைக் களைவதன் மஹத்துவம்	29
8. ஆளுமை குறைகளும் மஹான்களும்	52
9. ஆளுமை குறைகளைக் களைவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்	54
10. ஸமஷ்டி வாழ்வு சுகமாக அமைவதற்கு ஆளுமை குறைகளைக் களைதலின் மஹத்துவம்	74
11. ஸமஷ்டி வாழ்க்கை சுகமாகவும் செழிப்புடனும் அமைவதற்கு செய்ய வேண்டிய அனைத்து தரப்பு உபாயங்கள்	82
12. இறப்பிற்குப் பின் ஏற்படும் பயன்	89
13. ஆளுமை குறைகள் சம்பந்தமாக ஆர்வமுள்ளவர் கேட்ட சந்தேகங்களும் விடைகளும்	91

**ஸனாதனின் நூல் பணியில்
பங்கெடுத்து ஸமஷ்டி ஸாதனை செய்யுங்கள்!**

- ❏ மராட்டி மொழியில் நூல்களைத் தொகுத்தல்
 - ❏ மராட்டி, ஹிந்தி, ஆங்கிலம் போன்ற மொழிகளில் மொழிபெயர்த்தல்
 - ❏ நூல்களின் வடிவமைப்பை 'இன்டிசைன்'-ல் செய்தல்
- இவற்றில் பங்கு கொள்ள தொடர்பு கொள்ளுங்கள் -

☎ (0832) 2312334 மற்றும் ✉ granthgoa@gmail.com

பாகம் 2 : குணங்களை வளர்ப்பதன் செயல்முறை

அட்டவணை

1. பொருள் விளக்கம்	94
2. குறிக்கோள்	94
3. இந்த செயல்முறையின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பலன்கள்	95
4. இந்த செயல்முறையின் குறிக்கோள்கள்	97
4 அ. சராசரி நபர்	97
4 ஆ. குணங்களின் மிதமான வளர்ச்சி கொண்ட ஒரு நபர்	98
4 இ. குணங்களை நன்கு வளர்த்துக் கொண்ட ஒரு 'நல்ல மனிதர்' அல்லது 'சிறந்த செயல் திறனாளர்'	98
4 ஈ. ஸாதகர்	100
4 உ. ஆன்மீகத்தில் உயர்ந்த மனிதர் அல்லது மஹான்	101
5. செயல்முறையில் உள்ள நிலைகள்	104
நிலை 1. செயல்முறைக்காக குணங்களை தேர்ந்தெடுத்தல்	104
நிலை 2. அன்றாட வாழ்வில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குணங்களை பயன்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்புகளை தேடி பின் முயற்சியின் அளவை தீர்மானித்தல்.	106
நிலை 3. குணங்களை வளர்த்துக்கொள்ள தடைகளாக இருக்கும் அன்றாடம் செய்யும் தவறுகளை கண்டறிந்து சரி செய்தல்	108
நிலை 4. ஆழ்மனதில் குணத்தின் ஸன்ஸ்காரம் ஏற்பட சூய ஆலோசனை வழங்குதல்	113
நிலை 5. செயல்முறையை மதிப்பாய்வு செய்தல்	115
6. செயல்முறையை செயல்படுத்தும் போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள்	115
7. செயல்முறை குறைந்த காலத்திற்குள் வெற்றியடைய அவசியமான குணங்கள்	118
8. பல்வேறு குணங்களை வளர்ப்பதற்கான முயற்சியில் ஸாதகர்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபூதிகள்	119