நடையிடு நடையிடு நானிலத்தில் காசம் களையவே!

நடையிடு நடையிடு நானிலத்தில் காசம் களையவே
தடையிடு தடையிடு தரணியில் காசம் பரவலை
படையெடு படையெடு பாரினில் காசம் அழியவே
எடைகொடு எடைகொடு காச நோய்தனிற்கு
விடைகொடு விடைகொடு விசும்பினில் காசத்திற்கு.

மெலிந்து மெலிந்த உடல் உருகிடினும்
வெந்து வெந்து உடல் வாடினினும்
இருமி இருமி இடருடன் இராது இன்றே
கருமமே கருமமாக சளியினை சோதித்து
அருந்தி அருந்தி அருமருந்ததனால்
வருந்தி வருந்தி வாட்டும் காசம் அழிந்திடுமே

பாராமுகமாய் இருந்திடாது ஐயுறுதனில்
ஒருமுகமாய் நாடிடுவீர் வைத்தியரை
சுமுகமாய் ஆறுதிங்கள் ஔடதம் நோக்கச் சௌக்கியம்
சமுகமாய் ஏறு மங்கள ஔடதம் நோக்கச் சௌபாக்கியம்

அன்பான அரவணைப்புண்டு காசம் மீது
கண்ணான கரிசனையுண்டு காசம் மீது
பண்பான பராமரிப்புண்டு காசம் மீது
பொன்னான மருந்துகளுண்டு காசத்திற்கு.

பயில் வீரனின் பாய்ச்சல் காசத்திற்கு
அயில் விழியாள் நாட்டம் காசத்திற்கு
மயில் தோகையாள் ஆட்டம் காசத்திற்கு
குயில் மொழியாள் கீதம் காசத்திற்கு

சடசடவெனவே சாடும் வேகம்
படபடவெனவே படியும் பாடம்
மடமடவெனவே மடியும் மாடம்
கடகடவெனவே கலையும் காசம்.

Dr.சி.யமுனானந்தா.