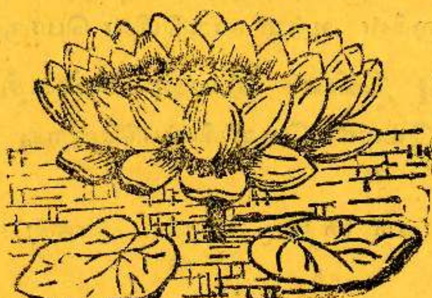
ஓம்
சிவமயம்

கூட்டு வழிபாட்டுக்குரிய அருட்பாக்களும்

ரிஷிகேசத்து குருதேவர் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்களின் போதனைகளும்



திரு. வேலாயுதர் சின்னத்துரை அவர்களின்

சிவபதப் பேற்றின் நினைவு மலர்

(கொழும்பு திவ்ய ஜீவன சங்க வெளியீடு)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஓம்
சிவமயம்

திருச்சிற்றம்பலம்

ஊர்காவற்றுறையில் சுருவிலைச் சார்ந்த

திரு. வேலாயுதர் சின்னத்துரை அவர்களின்

ஞாபகார்த்தமாகவும்,
அன்னாரின் ஆத்ம சாந்தியின் பொருட்டும்

கொழும்பு திவ்ய ஜீவன சங்கத்தினரால்

இம்மலர் வெளியிடப்படுகின்றது.

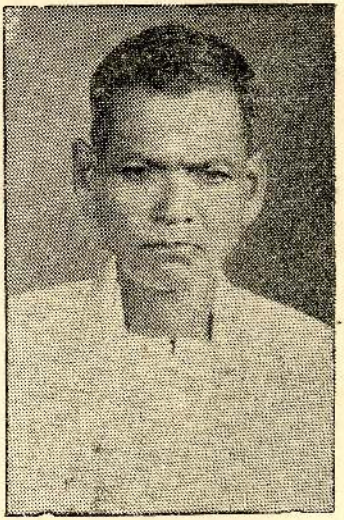
ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

இங்ஙனம்
கொழும்பு திவ்ய ஜீவன சங்கம்,

ஸ்ரீ தம்பையா முதலியார் சத்திரம்,
30, அர்ச். அந்தோனி மாவத்தை,
கொழும்பு - 13.

24-7-1967 & 25-7-1967.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



திரு. வேலாயுதர் சின்னத்துரை

தோற்றம்: 25 - 2 - 1900 மறைவு: 25 - 6 - 1967

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ

திருவருள் துணை

விநாயகர் துதி.

திருவாக்குஞ் செய்கருமங் கைகூட்டுஞ் செஞ் சொற்
பெருவாக்கும் பீடும் பெருக்கும்— உருவாக்கும்
ஆதலால் வானோரும் ஆனை முகத்தானைக்
காதலால் கூப்புவர் தம் கை.

உ

சிவமயம்

நமச்சிவாயத் திருப்பதிகம்

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளியது

திருச்சிற்றம்பலம்.

காதலாகிக் கசிந்துகண் ணீர்மல்கி
ஓது வார்தமை நன்னெறிக் குய்ப்பது
வேதம் நான்கினும் மெய்ப்பொரு ளாவது
நாதன் நாமம் நமச்சி வாயவே. 1

நம்பு வாரவர் நாவி னவிற்றினால்
வம்பு நாண்மலர் வார்மது வொப்பது
செம்பொ னார்தில கம்முல குக்கெலாம்
நம்பன் நாமம் நமச்சி வாயவே. 2

நெக்கு ளார்வ மிகப்பெரு கிந்நினைந்
தக்கு மாலைகொ டங்கையில் எண்ணுவார்
தக்க வானவ ராத்தகு விப்பது
நக்கன் நாமம் நமச்சி வாயவே. 3

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இயமன் தூதரும் அஞ்சுவர் இன்சொலால்
நயம்வந் தோதவல் லார்தமை நண்ணினால்
நியமந் தான்நினை வார்க்கினி யான்நெற்றி
நயனன் நாமம் நமச்சி வாயவே. 4

கொல்வா ரேனுங் குணம்பல நன்மைகள்
இல்லா ரேனும் இயம்புவ ராயிடின்
எல்லாத் தீங்கையும் நீங்குவ ரென்பரால்
நல்லார் நாமம் நமச்சி வாயவே. 5

மந்த ரம்மன பாவங்கள் மேவிய
பந்த னையவர் தாமும் பகர்வரேல்
சிந்தும் வல்வினை செல்வமும் மல்குமால்
நந்தி நாமம் நமச்சி வாயவே. 6

நரக மேழ்புக நாடின ராயினும்
உரைசெய் வாயினர் ஆயின் உருத்திரர்
விரவியே புகு வித்திடு மென்பரால்
வரதன் நாமம் நமச்சி வாயவே. 7

இலங்கை மன்னன் எடுத்த அடுக்கல்மேல்
தலங்கொள் கால்விரல் சங்கரன் ஊன்றலும்
மலங்கி வாய்மொழி செய்வதன் உய்வகை
நலங்கொள் நாமம் நமச்சி வாயவே. 8

போதன் போதன கண்ணனும் அண்ணல்தன்
பாதந் தான்முடி தேடிய பண்பராய்
யாதுங் காண்பரி தாகி அலந்தவர்
ஓதும் நாமம் நமச்சி வாயவே. 9

கஞ்சி மண்டையர் கையிலுண் கையர்கள்
வெஞ்சொல் மிண்டர் விரவில ரென்பரால்
விஞ்சை யண்டர்கள் வேண்ட அமுதுசெய்
நஞ்சுண் கண்டன் நமச்சி வாயவே. 10

நந்தி நாமம் நமச்சிவா யவெனும்
சந்தை யால்தமிழ் ஞானசம் பந்தன்சொல்
சிந்தை யால்மகிழ்ந் தேத்தவல் லாரெலாம்
பந்த பாசம் அறுக்கவல் லார்களே. 11

திருச்சிற்றம்பலம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிவமயம்

கோளறு திருப்பதிகம்

திருஞானசம்பந்த சுவாமிகள் அருளிச் செய்தது

திருச்சிற்றம்பலம்.

வேயுறு தோளி பங்கன் விடமுண்ட கண்டன்
மிகநல்ல வீணை தடவி
மாசறு திங்கள் கங்கை முடிமேல் அணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஞாயிறு திங்கள் செவ்வாய் புதன்வியாழம் வெள்ளி
சனிபாம் பிரண்டும் உடனே
ஆசறு நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (1)

என்பொடு கொம்பொ டாமை இவைமார் பிலங்க
எருதேறி யேழை யுடனே
பொன்பொதி மத்த மாலை புனல்சூடி வந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஒன்பதொ டொன்றொ டேழு பதினெட்டொ டாறும்
உடனாய நாள்கள் அவைதாம்
அன்பொடும் நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (2)

உருவளர் பவழ மேனி ஒளிநீ றணிந்து
உமையோடும் வெள்ளை விடைமேல்
முருகலர் கொன்றை திங்கள் முடிமேல் அணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
திருமகள் கலைய தூர்தி செயமாது பூமி
திசைதெய்வ மான பலவும்
அருநெதி நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (3)

மதிநுதல் மங்கை யோடு வடபா லிருந்து
மறையோதும் எங்கள் பரமன்
நதியொடு கொன்றை மாலை முடிமேல் அணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
கொதியுறு காலன் அங்கி நமனோடு தூதர்
கொடுநோய்க ளான பலவும்
அதிகுணம் நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (4)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நஞ்சணி கண்டன் எந்தை மடவாள்த னோடும்
விடையேறும் நங்கள் பரமன்
துஞ்சிருள் வன்னி கொன்றை முடிமேல் அணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
வெஞ்சின வவுண ரோடும் உருமிடியும் மின்னும்
மிகையான பூத மவையும்
அஞ்சிடும் நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (5)

வாள்வரி அதள தாடை வரிகோவ ணத்தர்
மடவாள்த னோடும் உடனாய்
நாள்மலர் வன்னி கொன்றை நதிசூடி வந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
கோளரி உழுவை யோடு கொலையானை கேழல்
கொடுநாக மோடு கரடி
ஆளரி நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (6)

செப்பிள முலைநன் மங்கை ஒருபாக மாக
விடையேறு செல்வன் அடைவார்
ஒப்பிள மதியும் அப்பும் முடிமே லணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
வெப்பொடு குளிரும் வாதம் மிகையான பித்தும்
வினையான வந்து நலியா
அப்படி நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (7)

வேள்பட விழிசெய் தன்று விடைமே லிருந்து
மடவாள்த னோடும் உடனாய்
வாள்மதி வன்னி கொன்றை மலர்சூடி வந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
ஏழ்கடல் சூழி லங்கை அரையன்த னோடும்
இடரான வந்து நலியா
ஆழ்கடல் நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (8)

பலபல வேட மாகும் பரன்நாரி பாகன்
பசுவேறும் எங்கள் பரமன்
சலமக ளோடெ ருக்கு முடிமேல் அணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மலர்மிசை யோனும் மாலும் மறையோடு தேவர்
வருகால மான பலவும்
அலைகடல் மேரு நநில அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (9)

கொத்தலர் குழலி யோடு விசையற்கு நல்கு
குணமாய வேட விகிர்தன்
மத்தமு மதியும் நாகம் முடிமேல் அணிந்தென்
உளமே புகுந்த அதனால்
புத்தரொ டமணை வாதில் அழிவிக்கு அண்ணல்
திருநீறு செம்மை திடமே
அத்தகு நல்ல நல்ல அவைநல்ல நல்ல
அடியா ரவர்க்கு மிகவே. (10)

தேனமர் பொழில்கொள் ஆலை விளைசெந்நெல் துன்னி
வளர்செம்பொன் எங்கும் நிகழ
நான்முகன் ஆதி ஆய பிரமா புரத்து
மறைஞான ஞான முனிவன்
தானுறு கோளும் நாளும் அடியாரை வந்து
நலியாத வண்ணம் உரைசெய்
ஆனசொல் மாலை ஓதும் அடியார்கள் வானில்
அரசாள்வர் ஆணை நமதே.

திருச்சிற்றம்பலம்.

குறிப்பு:- கிரகதோஷங்களினால் ஏற்படக்கூடிய இன்னல்கள் நீங்க சைவசமயிகள் அனைவரும் திருஞான சம்பந்த சுவாமிகள் அருளிய இக்கோளறு திருப்பதிகத்தைத் தினமும் ஓதி உய்வார்களாக.

உ

சிவமயம்

சிவார்ச்சனைத் திருப்பதிகம்

திருநாவுக்கரசுநாயனார் அருளியது

திருச்சிற்றம்பலம்

வேற்றாகி விண்ணாகி நின்றாய் போற்றி
மீளாமே ஆளென்னைக் கொண்டாய் போற்றி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஊற்ருகி உள்ளே ஒளித்தாய் போற்றி
ஓவாத சத்தத் தொலியே போற்றி
ஆற்ருகி அங்கே அமர்ந்தாய் போற்றி
ஆறங்கம் நால்வேத மானாய் போற்றி
காற்ருகி யெங்குங் கலந்தாய் போற்றி
கயிலைமலையானே போற்றி போற்றி (1)

பிச்சாடல் பேயோ டுகந்தாய் போற்றி
பிறவியறுக்கும் பிரானே போற்றி
வைச்சாடனன்று முகந்தாய் போற்றி
மருவியென் சிந்தை புகுந்தாய் போற்றி
பொய்ச்சார் புரமூன்று மெய்தாய் போற்றி
போகாதென் சிந்தை புகுந்தாய் போற்றி
கச்சாக நாக மசைத்தாய் போற்றி.
கயிலைமலையானே போற்றி போற்றி (2)

மருவார் புரமூன்று மெய்தாய் போற்றி
மருவியென் சிந்தை புகுந்தாய் போற்றி
யுருவாகி யென்னைப் படைத்தாய் போற்றி
யுள்ளாவி வாங்கி யொளித்தாய் போற்றி
திருவாகி நின்ற திறமே போற்றி
தேசம் பரவப் படுவாய் போற்றி
கருவாகியோடு முகிலே போற்றி
கயிலைமலையானே போற்றி போற்றி (3)

வானத்தார் போற்று மருந்தே போற்றி
வந்தென்றன் சிந்தை புகுந்தாய் போற்றி
யூனத்தை நீக்கு முடலே போற்றி
யோங்கி யழலாய் நிமிர்ந்தாய் போற்றி
தேனத்தை வார்த்த தெளிவே போற்றி
தேவர்க்குந் தேவனாய் நின்றாய் போற்றி
கானத்தீ யாடலுகந்தாய் போற்றி
கயிலைமலை யானே போற்றி போற்றி. (4)

ஊராகி நின்ற வுலகே போற்றி
யோங்கி யழலாய் நிமிர்ந்தாய் போற்றி
பேராகி யெங்கும் பரந்தாய் போற்றி
பேராதென் சிந்தை புகுந்தாய் போற்றி
நீராவி யான நிழலே போற்றி
நேர்வா ரொருவரையு மில்லாய் போற்றி
காராகி நின்ற முகிலே போற்றி
கயிலைமலையானே போற்றி போற்றி. (5)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இல்லுருவாய்ச் சென்று திரண்டாய் போற்றி
தேவரறியாத தேவே போற்றி
புல்லுயிர்க்கும் பூட்சி புணர்த்தாய் போற்றி
போகாதென் சிந்தை புகுந்தாய் போற்றி
பல்லுயிராய்ப் பார்தோறு நின்றாய் போற்றி
பற்றியுலகை விடாதாய் போற்றி
கல்லுயிராய் நின்ற கனலே போற்றி
கயிலைமலையானே போற்றி போற்றி. (6)

பண்ணினிசையாகி நின்றாய் போற்றி
பாவிப்பார் பாவமறுப்பாய் போற்றி
யெண்ணு மெழுத்துஞ்சொல் லானாய் போற்றி
என்சிந்தை நீங்கா விறைவா போற்றி
விண்ணு நிலனுந்தீ யானாய் போற்றி
மேலவர்க்கும் மேலாகி நின்றாய் போற்றி
கண்ணின் மணியாகி நின்றாய் போற்றி
கயிலைமலையானே போற்றி போற்றி. (7)

இமையா துயிரா திருந்தாய் போற்றி
யென்சிந்தை நீங்கா விறைவா போற்றி
உமைபாக மாகத் தணைத்தாய் போற்றி
யூழியேழான வொருவா போற்றி
அமையா வருநஞ்ச மார்ந்தாய் போற்றி
யாதி புராணனாய் நின்றாய் போற்றி
கமையாகி நின்ற கனலே போற்றி
கயிலைமலை யானே போற்றி போற்றி. (8)

மூவாய் பிறவா யிறவாய் போற்றி
முன்னமே தோன்றி முளைத்தாய் போற்றி
தேவாதி தேவர் கொழுந்தே போற்றி
சென்றேறி யெங்கும் பரந்தாய் போற்றி
யாவா வடியேனுக் கெல்லாம் போற்றி
யல்லலறிய வலந்தேன் போற்றி
காவாய் கனகத் திரளே போற்றி
கயிலைமலையானே போற்றி போற்றி. (9)

நெடிய விசும்பொடு கண்ணே போற்றி
நீளவகல முடையாய் போற்றி
படியு முடியு மிகவிப் போற்றி
யங்கொன் யறியாமை நின்றாய் போற்றி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொடியவன் கூற்றம் உதைத்தாய் போற்றி
கோயிலா வென் சிந்தை கொண்டாய் போற்றி
கடிய வுருமொடு மின்னே போற்றி
கயிலை மலையானே போற்றி போற்றி. (10)

உண்ணா துறங்கா திருந்தாய் போற்றி
யோதாதேவேத முணர்ந்தாய் போற்றி
யெண்ணா விலங்கைக்கோன் றன்னைப் போற்றி
யிறைவிரலால் வைத்துகந்த வீசா போற்றி
பண்ணாரிசையின் சொற் கேட்டாய் போற்றி
பண்டே யென் சிந்தை புகுந்தாய் போற்றி
கண்ணாய் உலகுக்கு நின்றாய் போற்றி
கயிலைமலையானே போற்றி போற்றி. (11)

திருச்சிற்றம்பலம்.

குறிப்பு:— அப்பர் சுவாமிகளுக்கு திருவையாற்றில் சிவபெருமான் கைலைக் காட்சி நல்கியபொழுது சுவாமிகள் மனமுருகிப் பாடிய இந்தச் சிவார்ச்சனைத் திருப்பதிகத்தை நாள் தோறும் பாடி "தாம் விரும்பும் உண்மையாவது பூசனை" என உரைத்தருளிய இறைவனை மெய்யன்புடன் அர்ச்சிக்கும் அடியார்கள் திருவருளால் இம்மையிலும் மறுமையிலும் எல்லையில்லா இன்பம் எய்துவது உறுதி.

உ

சிவமயம்

திருத்தொண்டத் தொகை

சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் பாடியருளியது

திருச்சிற்றம்பலம்

தில்லைவாழ் அந்தணர்தம் அடியார்க்கும அடியேன்
திருநீல கண்டத்துக் குயவனார்க் கடியேன்
இல்லையே என்னாத இயற்பகைக்கும் அடியேன்
இளையான்தன் குடிமாறன் அடியார்க்கும் அடியேன்
வெல்லுமா மிகவல்ல மெய்ப்பொருளுக் கடியேன்
விரிபொழில்சூழ் குன்றையார் விறல்மிண்டர்க் கடியேன்
அல்லிமென் முல்லையந்தார் அமர்நீதிக் கடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (1)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இலைமலிந்த வேல்நம்பி எறிபத்தர்க் கடியேன்
ஏனாதி நாதன்தன் அடியார்க்கும் அடியேன்
கலைமலிந்த சீர்நம்பி கண்ணப்பர்க் கடியேன்
கடவூரில் கலயன்தன் அடியார்க்கும் அடியேன்
மலைமலிந்த தோள்வள்ளல் மானக்கஞ் சாறன்
எஞ்சாத வாட்டாயன் அடியார்க்கும் அடியேன்
அலைமலிந்த புனல்மங்கை ஆனாயர்க் கடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (2)

மும்மையால் உலகாண்ட மூர்த்திக்கும் அடியேன்
முருகனுக்கும் உருத்திர பசுபதிக்கும் அடியேன்
செம்மையே திருநாளைப் போவார்க்கும் அடியேன்
திருக்குறிப்புத் தொண்டர்தம் அடியார்க்கும் அடியேன்
மெய்ம்மையே திருமேனி வழிபடா நிற்க
வெகுண்டெழுந்த தாதைதாள் மழுவினால் எறிந்த
அம்மையான் அடிச்சண்டிப் பெருமானுக் கடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (3)

திருநின்ற செம்மையே செம்மையாக் கொண்ட
திருநாவுக் கரையன்தன் அடியார்க்கும் அடியேன்
பெருநம்பி குலச்சிறைதன் அடியார்க்கும் அடியேன்
பெருமிழலைக் குறும்பர்க்கும் பேயார்க்கும் அடியேன்
ஒருநம்பி அப்பூதி அடியார்க்கும் அடியேன்
ஒலிபுனல்சூழ் சாத்தமங்கை நீலநக்கர்க் கடியேன்
அருநம்பி நமிநந்தி அடியார்க்கும் அடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (4)

வம்பறா வரிவண்டு மணம்நாற மலரும்
மதுமலர்நற் கொன்றையான் அடியலால் பேணா
எம்பிரான் சம்பந்தன் அடியார்க்கும் அடியேன்
ஏயர்கோன் கலிக்காமன் அடியார்க்கும் அடியேன்
நம்பிரான் திருமூலன் அடியார்க்கும் அடியேன்
நாட்டமிகு தண்டிக்கும் மூர்க்கர்க்கும் அடியேன்
அம்பரான் சோமாசி மாறனுக்கும் அடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (5)

வார்கொண்ட வனமுலையாள் உமைபங்கன் கழலே
மறவாது கல்எறிந்த சாக்கியர்க்கும் அடியேன்
சீர்கொண்ட புகழ்வள்ளல் சிறப்புலிக்கும் அடியேன்
செங்காட்டங் குடிமேய சிறுத்தொண்டர்க் கடியேன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கார்கொண்ட கொடைக் கழறிற் றறிவார்க்கும் அடியேன்
கடல்காழிக் கணநாதன் அடியார்க்கும் அடியேன்
ஆர்கொண்ட வேல் கூற்றன் களந்தைக்கோன் அடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (6)

பொய்யடிமை இல்லாத புலவர்க்கும் அடியேன்
பொழில்கருவூர்த் துஞ்சிய புகழ்ச்சோழர்க் கடியேன்
மெய்யடியான் நரசிங்க முனையரையர்க் கடியேன்
விரிதிரைசூழ் கடல்நாகை அதிபத்தர்க் கடியேன்
கைதடிந்த வரிசிலையான் கலிக்கம்பன் கலியன்
கழல்சக்தி வரிஞ்சையர் கோன் அடியார்க்கும் அடியேன்
ஐயடிகள் காடவர்கோன் அடியார்க்கும் அடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (7)

கறைக்கண்டன் கழலடியே காப்புக்கொண்டிருந்த
கணம்புல்ல நம்பிக்கும் காரிக்கும் அடியேன்
நிறைக்கொண்ட சிந்தையால் நெல்வெலி வென்ற
நின்றசீர் நெடுமாறன் அடியார்க்கும் அடியேன்
துறைக்கொண்ட செம்பவளம் இருளகற்றும் சோதித்
தொன்மயிலை வாயிலான் அடியார்க்கும் அடியேன்
அறைக்கொண்ட வேல்நம்பி முனையடுவார்க் கடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (8)

கடல்சூழ்ந்த உலகெலாம் காக்கின்ற பெருமான்
காடவர்கோன் கழற்சிங்கன் அடியார்க்கும் அடியேன்
மடல்சூழ்ந்த தார்நம்பி இடங்கழிக்கும் தஞ்சை
மன்னவனும் செருத்துணைதன் அடியார்க்கும் அடியேன்
புடைசூழ்ந்த புலியதன்மேல் அரவாட ஆடி
பொன் அடிக்கே மனம் வைத்த புகழ்த்துணைக்கும்
அடியேன்
கடல்சூழ்ந்த வேல்நம்பி கோட்புலிக்கும் அடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. (9)

பத்தராய்ப் பணிவார்கள் எல்லார்க்கும் அடியேன்
பரமனையே பாடுவார் அடியார்க்கும் அடியேன்
சித்தத்தைச் சிவன்பாலே வைத்தார்க்கும் அடியேன்
திருவாரூர்ப் பிறந்தார்கள் எல்லார்க்கும் அடியேன்
முப்போதும் திருமேனி தீண்டுவார்க் கடியேன்
முழுநீறு பூசிய முனிவர்க்கும் அடியேன்
அப்பாலும் அடிச்சார்ந்த அடியார்க்கும் அடியேன்
ஆரூரன் ஆரூரில் அம்மானுக் காளே. 10.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மன்னியசீர் மறைநாவன் நின்றவூர்ப் பூசல்
வரிவளையாள் மானிக்கும் நேசனுக்கும் அடியேன்
தென்னவனுய் உலகாண்ட செங்கணூர்க் கடியேன்
திருநீல கண்டத்துப் பாணனூர்க் கடியேன்
என்னவனும் அரன் அடியே அடைந்திட்ட சடையன்
இசைஞானி காதலன் திருநாவ லூர்க்கோன்
அன்னவனும் ஆரூரன் அடிமைகேட்(டு) உவப்பார்
ஆரூரில் அம்மானுக்(கு) அன்பரா வாரே. 11.

திருச்சிற்றம்பலம்.

குறிப்பு:— 1. சுந்தரமூர்த்தி சுவாமி ஒருநாள் திருவாரூர்க் கோயிலை அடைந்தார். ஆங்குள்ள தேவாசிரிய மண்டபத்தில் அப் பொழுது எண்ணற்ற திருத்தொண்டர்கள் கூடியிருந்தனர். அவர்களைக் கண்டு மகிழ்ச்சியும் இன்பமும் எய்திய சுந்தரர், 'இவர்கட்கு யான் அடியவன் ஆகும் நாள் எந்நாளோ? என்று எண்ணி ஏங்கினார். அவ்வளவில் சிவபிரான், ''தில்லைவாழ் அந்தணர்தம் அடியார்க்கும் அடியேன்'' என்று அடியெடுத்துக் கொடுத்தார். உடனே சுந்தரர் அந்த அடியை முதலில் அமைத்து, ஒன்பது தொகை அடியார்களையும், அறுபத்து மூன்று தனியடியார்களையும் புகழ்ந்து, அவர்களுடைய வரலாறுகளையும், பண்புகளையும் சுருங்கச் சொல்லி விளங்கவைத்தார். அவ்வாறு பாடிய பாடல்களின் தொகுதியே திருத்தொண்டத் தொகை ஆகும். சேக்கிழார் பெருமானார் திருத்தொண்டர் புராணம் எனப்படும் பெரிய புராணத்தைப் பாடுதற்கு உறுதுணையாக விளங்கியவை இப் பாடல்களாகும்.

2. ''சைவசமயிகள் நாடோறும் சூரியோதயத்துக்கு முன்னே நித்திரைவிட்டெழுந்து, இயன்ற சுத்திசெய்து விபூதி தரித்து, சிவபெருமானைத் தியானித்துத் தோத்திரம் செய்துகொண்டு, திருத்தொண்டத் தொகையைப் பாராயணம் செய்து வருதல் உத்தம புண்ணியமாகும்''.

—நாவலர் பெருமான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய
சிவபுராணம்
திருவெம்பாவை
திருப்பள்ளியெழுச்சி

(8-ம் திருமுறை-திருப்பெருந்துறையில் அருளியது)

சைவ சமயத்தை வளர்த்த நாயன்மாருள் ஒருவர் மாணிக்க வாசக சுவாமிகள். திருவாதவூரிலே பிராமண குலத்திலே பிறந்த இவர் சிறுவயதிலேயே சிவபெருமான் மேல் பேரன்பு கொண்டு விளங்கினார். அறிவிற் சிறந்து விளங்கிய இவரைப் பாண்டிய அரசன் தனது மந்திரியாக்கினான். அரசனுக்காக குதிரைகள் வாங்குவதற்குத் திருப்பெருந்துறைக்குச் சென்றனர், அங்கே குருவடிவின ராகி இருந்த இறைவனிடம் ஞானோபதேசம் பெற்றார். குதிரை வாங்குவதற்காகக் கொண்டு சென்ற பொருளையெல்லாம் அடியார் பூசையிற் செலவிட்டார். அதனை அறிந்த அரசன் மாணிக்கவாசகரைத் தண்டித்தான். இறைவன் நரிகளைக் குதிரைகளாக்கிக் கொண்டுவந்து அரசனிடம் கொடுத்தான். அன்றிரவே குதிரைகள் நரிகளாக மாறி ஓடிவிட்டன. அரசன் மீண்டும் மாணிக்கவாசகரைத் துன்புறுத்தினான். அப்போது வைகையாற்றில் வெள்ளம் பெருகியது. தான் மாணிக்க வாசகரை வருத்தியதனாலேயே வைகை பெருகியது என உணர்ந்த அரசன் மாணிக்க வாசகரைப் பணிந்து அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டான். மாணிக்க வாசகர் மந்திரி பதவியைத் துறந்து விட்டுத் தம் எஞ்சிய வாழ் நாளைச் சிவவழிபாட்டிலேயே கழித்தார். சிவத்தலங்கள் தோறும் சென்று பக்திப் பாடல்கள் பலபாடி ஈற்றில் இறைவனடி சேர்ந்தார். அவர் பாடிய பாடல்கள் திருவாசகம் என்னும் பெயர் பெற்று விளங்குகின்றன. சிவபுராணம், திருவெம்பாவை, திருப்பள்ளியெழுச்சி ஆகியன திருவாசகத்தின் பகுதிகளாகும்.

சிவபுராணம்

இறைவன் தன்னிடம் தஞ்சம் புகுந்த அடியவரைத் தன் அடியை அடைந்து பேரின்பம் நுகரச் செய்வான். அவனது இயல்பாகிய இந்தத் திருவருட் செயலைக்கூறுவது சிவபுராணம். யாவர்க்கும் தலைவனும் இறைவனை முதலில் வாழ்த்தி வணங்குகிறார் மாணிக்க வாசகர். அவன் தமக்கு அருள் புரிந்ததிறத்தினை வியந்து பாராட்டுகிறார். எங்கும் நிறைந்திருப்பவன் இறைவன்; தியான

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வழியால் அவனை அடைக்கலம் புகுந்தால், அவன் நம் பாசத்தை நீக்கி நமக்கு வீடு பேறு அருள்வான் எனக் கூறுகிறார்.

திருச்சிற்றம்பலம்

சிவபுராணம்

(சிவனது அநாதி முறையான பழமை)

நமச்சிவாய வாஅழ்க நாதன்றாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி ஆண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகமம் ஆகிநின் றண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
ஏகன் அநேகன் இறைவனடி வாழ்க

வேகம் கெடுத்தாண்ட வேந்தன் அடிவெல்க
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்ஞகன்தன் பெய்கழல்கள் வெல்க
புறத்தார்க்குச் சேயோன்தன் பூங்கழல்கள் வெல்க
கரம்குவிவார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க
சிரங்குவிவார் ஓங்குவிக்கும் சீரோன் கழல்வெல்க

ஈசனடிபோற்றி எந்தை அடிபோற்றி
தேசனடிபோற்றி சிவன் சேவடிபோற்றி
நேயத்தே நின்ற நிமலன் அடிபோற்றி
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னன் அடிபோற்றி
சீரார் பெருந்துறைநந் தேவன் அடிபோற்றி

ஆராத இன்பம் அருளுமலை போற்றி
சிவனவன் என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்
அவனருளாலே அவன்தாள் வணங்கிச்
சிந்தை மகிழச் சிவபுரா ணந்தன்னை
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பனியான்

கண்ணுதலான் தன்கருணைக் கண்காட்ட வந்தெய்தி
எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி
விண்நிறைந்து மண்நிறைந்து மிக்காய் விளக்கொளியாய்
எண்ணிறந் தெல்லை இலாதானே நின்பெருஞ்சீர்
பொல்லா வினையேன் புகழுமா றொன்றறியேன்

புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
செல்லா அ நின்றஇத் தாவர சங்கமத்துள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்
மெய்யே உன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்
உய்யஎன் உள்ளத்துள் ஓங்கார மாய் நின்ற
மெய்யா விமலா விடைப்பாக வேதங்கள்
ஐயா என ஓங்கி ஆழ்ந்தகன்ற நுண்ணியனே

வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம் விமலா
பொய்யா யினவெல்லாம் போயகல வந்தருளி
மெய்ஞ்ஞான மாகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே
எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே
அஞ்ஞானம் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே

ஆக்கம் அளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்
ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள்தருவாய்
போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய் நின்தொழும்பின்
நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே
மாற்ற மனங்கழி நின்ற மறையோனே

கறந்தபால் கன்னலொடு நெய்கலந்தாற் போலச்
சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று
பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்
நிறங்கள் ஓர் ஐந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த
மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை

மறைந்திட மூடிய மாய இருளை
அறம்பாவம் என்னும் அருள்கயிற்றால் கட்டிப்
புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழுஅழுக்கு மூடி
மலஞ்சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை
மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய

விலங்கு மனத்தால் விமலா உனக்குக்
கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள் உருகும்
நலந்தான் இலாத சிறியேற்கு நல்கி
நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி
நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்

தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே
மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச் சுடரே
தேசனே தேனார் அமுதே சிவபுரனே
பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே
நேச அருள்புரிந்து நெஞ்சில் வஞ் சங்கெடப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேராது நின்ற பெருங்கருணைப் பேராறே
ஆரா அமுதே அளவிலாப் பெம்மானே
ஓராதாருள்ளத் தொளிக்கும் ஒளியானே
நீராய் உருக்கியென் ஆருயிராய் நின்றானே
இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே

அன்பருக் கன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்
சோதியனே துன்னிருளே தோன்றாப் பெருமையனே
ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே
ஈர்த்தென்னை யாட்கொண்ட எந்தை பெருமானே
கூர்த்த மெய்ஞ் ஞானந்தாற் கொண்டுணர்வார்
தங்கருத்தின்

நோக்கரிய நோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே
போக்கும் வரவும் புணர்வுமிலாப் புண்ணியனே
காக்கும் எங் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே
ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக் காய்நின்ற
தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத
நுண்ணுணர்வாய்

மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்
தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என் சிந்தனையுள்
ஊற்றான உண்ணா ரமுதே உடையானே
வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப
ஆற்றேன் எம் ஐயா அரனேயோ என்றென்று

போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்
மீட்டிங்கு வந்து வினைப்பிறவி சாராமே
கள்ளப் புலக்குரம்பைக் கட்டழிக்க வல்லானே
நள்ளிருளில் நட்டம் பயின்றாடு நாதனே
தில்லையுள் கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே

அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஓவென்று
சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவடிக்கீழ்ச்
சொல்லிய பாட்டின் பொருளுணர்ந்து சொல்லுவார்
செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக்கீழ்ப்
பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து

திருச்சிற்றம்பலம்.

திருவெம்பாவை

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் திருவண்ணாமலையிற் பாடியது திருவெம்பாவை. கன்னிப் பெண்கள் மழைபெய்து நாடு செழிக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கவும், தாம் நல்ல கணவரை அடையவும் வேண்டி நோன்பு நோற்றார்கள். விடியற்காலையில் எழுந்து தம்மையொத்த பெண்கள் வசிக்கும் விடுகளுக்குச் சென்று அவர்களையும் எழுப்பி, எல்லோரும் சிவபெருமான் திருவருளைப் பாடியவண்ணம் தடாகத்திற்குச் சென்று நீராடி, தேவியின் உருவம் (பாவை) ஒன்று செய்து வழிபட்டார்கள். திருவெம்பாவையில் முதல் எட்டுப் பாட்டுக்களிலும் பெண்கள் தம்மையொத்த மற்றப் பெண்களைத் துயிலெழுப்புகிறார்கள். ஒன்பதாவது பாட்டில் இறைவனிடம் விண்ணப்பம் செய்கிறார்கள். பத்தாவது பாட்டில் இறைவன் தன்மையை வினவுகிறார்கள். 11வது பாடல் தொடக்கம் 18வது பாடல் வரையில் நீராடுதல் வருணிக்கப்படுகிறது. 19வது பாட்டில் நோன்பின் பயனும் 20வது பாட்டில் இறைவனைப் போற்றுதலும் கூறப்பட்டுள்ளன.

திருச்சிற்றம்பலம்.

1. ஆதியும் அந்தமும் இல்லா அரும் பெருஞ்
சோதியை யாம்பாடக் கேட்டேயும் வாள்தடங்கண்
மாதேவளருதியோ வன்செவியோ நின்செவிதான்
மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய
வாழ்த்தொலிபோய்
வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மிவிம்மி மெய்ம்மறந்து
போதார் அமளியின்மேல் நின்றும் புரண்டிங்ஙன்
ஏதேனும் ஆகாள் கிடந்தாள் என்னே என்னே
ஈதே எந்தோழி பரிசேலோர் எம்பாவாய்.

2. பாசம் பரஞ்சோதிக் கென்பாய் இராப்பகல் நாம்
பேசும்போதெப்போதிப்போதார் அமளிக்கே
நேசமும் வைத்தனையோ நேரிழையாய் நேரிழையீர்
சீ சீ இவையும் சிலவோ விளையாடி
ஏசுமிடம் ஈதோ விண்ணோர்கள் ஏத்துதற்குக்
கூசும் மலர்ப்பாதம் தந்தருள வந்தருளும்
தேசன் சிவலோகன் தில்லைச்சிற் றம்பலத்துள்
ஈசனார்க் கன்பார் யாம் ஆரேலோர் எம்பாவாய்

3. முத்தன்ன வெண்ணகையாய் முன்வந்தெதிரெழுந்தென்
அத்தன் ஆனந்தன் அமுதனென் என் றள்ளூறித்
தித்திக்கப் பேசுவாய் வந்துன் கடை திறவாய்
பத்துடையீர் ஈசன் பழவடியீர் பாங்குடையீர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புத்தடியோம் புன்மைதீர்த் தாட்கொண்டாற் பொல்லாதோ
எத்தோ நின் அன்புடைமை எல்லாம் அறியோமோ
சித்தம் அழகியார் பாடாரோ நம்சிவனை
இத்தனையும் வேண்டும் எமக்கேலோர் எம்பாவாய்

4. ஒண்ணித் திலநகையாய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
வண்ணக் கிளிமொழியார் எல்லோரும் வந்தாரோ
எண்ணிக் கொடுள்ளவா சொல்லுகோம் அவ்வளவுங்
கண்ணைத் துயின்றவமே காலத்தைப் போக்காதே
விண்ணுக் கொரு மருந்தை வேத விழுப்பொருளைக்
கண்ணுக் கினியானைப் பாடிக் கசிந்துள்ளம்
உண்ணெக்கு நின்றுருக யாம்மாட்டோம் நீயே வந்
தெண்ணிக் குறையில் துயிலேலோர் எம்பாவாய்

5. மாலறியா நான்முகனும் காணா மலையினை நாம்
போலறிவோம் என்றுள்ள பொக்கங்களே பேசும்
பாலூறு தேன்வாய்ப் படிறீ கடைதிறவாய்
ஞாலமே விண்ணே பிறவே அறிவரியான்
கோலமும் நம்மை ஆட்கொண்டருளிக் கோதாட்டும்
சீலமும் பாடிச் சிவனே சிவனே யென்
றோலமிடினும் உணராய் உணராய் காண்
ஏலக் குழலி பரிசேலோர் எம்பாவாய்

6. மானேநீ நென்னலை நாளைவந் துங்களை
நானே எழுப்புவன் என்றலும் நாணாமே
போன திசை பகராய் இன்னம் புலர்ந்தின்றோ
வானே நிலனே பிறவே அறிவரியான்
தானேவந் தெம்மைத் தலையளித்தாட் கொண்டருளும்
வான்வார் கழல்பாடி வந்தோர்க்குன் வாய்திறவாய்
ஊனே உருகாய் உனக்கே உறுமெமக்கும்
ஏனோர்க்குந் தங்கோனைப் பாடேலோர் எம்பாவாய்

7. அன்னே யிவையுஞ் சிலவோ பல அமரர்
உன்னற் கரியான் ஒருவன் இருஞ்சீரான்
சின்னங்கள் கேட்பச் சிவனென்றே வாய்திறப்பாய்
தென்னாஎன் னாமுன்னந் தீசேர் மெழுகொப்பாய்
என்னானை யென்னரையன் இன்னமு தென்றெல்லோமுஞ்
சொன்னோங்கேள் வெவ்வேறாய் இன்னந்துயிலுதியோ
வன்னெஞ்சப் பேதையர்போல் வாளா கிடத்தியால்
என்னே துயிலின் பரிசேலோர் எம்பாவாய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8. கோழி சிலம்பச் சிலம்புங் குருகெங்கும்
ஏழில் இயம்ப இயம்பும்வெண் சங்கெங்கும்
கேழில் பரஞ்சோதி கேழில் பரங்கருணை
கேழில் விழுப்பொருள்கள் பாடினோம் கேட்டிலையோ
வாழீ யீதென்ன உறக்கமோ வாய்திறவாய்
ஆழியான் அன்புடைமை ஆமாறும் இவ்வாறோ
ஊழி முதல்வனாய் நின்ற ஒருவனை
ஏழைபங் காளனையே பாடேலோர் எம்பாவாய்

9. முன்னைப் பழம் பொருட்கும் முன்னைப் பழம்பொருளே
பின்னைப் புதுமைக்கும் பேர்த்தும் அப்பெற்றியனே
உன்னைப் பிரானாகப் பெற்றவுன் சீரடியோம்
உன்னடியார் தாள்பணிவோம் ஆங்கவர்க்கே
பாங்காவோம்
அன்னவரே எங்கணவர் ஆவார் அவருகந்து
சொன்ன பரிசே தொழும்பாய்ப் பணிசெய்வோம்
இன்ன வகையே எமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
என்ன குறையும் இலோமேலோர் எம்பாவாய்

10. பாதாளம் ஏழினும்கீழ் சொற்கழிவு பாதமலர்
போதார் புனைமுடியும் எல்லாப் பொருள் முடிவே
பேதை யொருபால் திருமேனி ஒன்றல்லன்
வேதமுதல் விண்ணோரும் மண்ணும் துதித்தாலும்
ஓத உலவா ஒருதோழன் தொண்டருளன்
கோதில் குலத்தரன்றன்கோயிற் பிணாப் பிள்ளைகாள்
ஏதவனூர் ஏதவன்பேர் ஆருற்றார் ஆரயலார்
ஏதவனைப் பாடும்பரிசேலோர் எம்பாவாய்

11. மொய்யார் தடம்பொய்கை புக்கு முகேரென்னக்
கையாற் குடைந்து குடைந்துன் கழல்பாடி
ஐயா வழியடியோம் வாழ்ந்தோம்காண் ஆரழல்போல்
செய்யா வெண்ணீருடி செல்வா சிறு மருங்குல்
மையார் தடங்கண் மடத்தை மணவாளா
ஐயாநீ யாட்கொண் டருளும் விளையாட்டின்
உய்வார்கள் உய்யும் வகைஎல்லாம் உய்ந்தொழிந்தோம்
எய்யாமல் காப்பாய் எமையேலோர் எம்பாவாய்

12. ஆர்த்த பிறவித் துயர்கெட நாம் ஆர்த்தாடும்
தீர்த்தன்நற் றில்லைச்சிற் றம்பலத்தே தீ யாடும்
கூத்தனிவ் வானுங் குவலயமும் எல்லோமுங்
காத்தும் படைத்துங் கரந்தும் விளையாடி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வார்த்தையும் பேசி வளைசிலம்ப வார் கலைகள்
ஆர்ப்பரவஞ் செய்ய அணிகுழன் மேல் வண்டார்ப்ப
பூத்திகழும் பொய்கை குடைந்துடையான் பொற்பாதம்
ஏத்தி இருஞ்சுனை நீராடேலோர் எம்பாவாய்

13. பைங்குவளைக் கார்மலரால் செங்கமலப் பைம்போதால்
அங்கங் குருகினத்தால் பின்னும் அரவத்தால்
தங்கள் மலங்கழுவு வார்வந்து சார்தலினால்
எங்கள் பிராட்டியும் எங்கோனும் போன்றிசைந்த
பொங்கு மடுவில்புகப் பாய்ந்து பாய்ந்து நம்
சங்கம் சிலம்பச் சிலம்பு கலந்தார்ப்பக்
கொங்கைகள் பொங்கக் குடையும் புனல் பொங்கப்
பங்கயப் பூம்புனல் பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்

14. காதார் குழையாடப் பைபூண் கலனாடக்
கோதை குழலாட வண்டின் குழாமாடச்
சீதப் புனலாடிச் சிற்றம் பலம் பாடி
வேதப் பொருள் பாடி அப்பொருளா மாபாடிச்
சோதி திறம்பாடிச் சூழ்கொன்றைத் தார்பாடி
ஆதி திறம்பாடி அந்தமா மாபாடிப்
பேதித்து நம்மை வளர்த்தெடுத்த பெய்வளைதன்
பாதத் திறம்பாடி ஆடேலோர் எம்பாவாய்

15. ஒரொருகால் எம்பெருமான் என்றென்றே நம்பெருமான்
சீரொருகால் வாயோவாள் சித்தம் களிகூர
நீரொருகால் ஓவா நெடுந்தாரை கண்பனிப்பப்
பாரொருகால் வந்தனையாள் விண்ணோரைத்
தான்பணியாள்
பேரரையற் கிங்ஙனே பித்தொருவர் ஆமாறும்
ஆரொருவர் இவ்வண்ணம் ஆட்கொள்ளும்
வித்தகர் தாள்
வாருருவப் பூண்முலையீர் வாயார நாம்பாடி
ஏருருவப் பூம் புனல்பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்

16. முன்னிக் கடலைச் சுருக்கி எழுந்துடையாள்
என்னத் திகழ்ந்தெம்மை ஆளுடையாள்
இட்டிடையின்
மின்னிப் பொலிந்தெம் பிராட்டி திருவடிமேல்
பொன்னஞ் சிலம்பிற் சிலம்பித் திருப்புருவம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்னச் சிலேகுலவி நந்தம்மை ஆளுடையாள்
தன்னிற் பிரிவிலா எங்கோமான் அன்பர்க்கு
முன்னி அவள் நமக்கு முன் சுரக்கும் இன்னருளே
என்னப் பொழியாய் மழையேலோர் எம்பாவாய்

17. செங்கணவன்பால் திசைமுகன்பால் தேவர்கள்பால்
எங்கும் இலாததோர் இன்பம் நம் பாலதாக
கொங்குண் கருங்குழலி நந்தம்மைக் கோதாட்டி
இங்குநம் இல்லங்கள் தோறும் எழுந்தருளிச்
செங்கமலப் பொற்பாதந் தந்தருளுஞ் சேவகனை
அங்கண் அரசை அடியோங்கட் காரமுதை
நங்கள் பெருமானைப் பாடி நலம்திகழப்
பங்கயப் பூம் புனல் பாய்ந் தாடேலோர் எம்பாவாய்

18. அண்ணாமலையான் அடிகமலஞ் சென்றிறைஞ்சும்
விண்ணோர் முடியின் மணித்தொகை வீறற்றாற்போல்
கண்ணார் இரவி கதிர்வந்து கார்கரப்பத்
தண்ணார் ஒளிமழுங்கித் தாரகைகள் தாமகலப்
பெண்ணாகி ஆணாய் அலியாய்ப் பிறங்கொளி சேர்
விண்ணாகி மண்ணாகி இத்தனையும் வேறாகி
கண்ணாரமுதமாய் நின்றான் கழல்பாடிப்
பெண்ணே யிப் பூம்புனல் பாய்ந்தாடேலோர்
எம்பாவாய்

19. உன்கையில் பிள்ளை உனக்கே அடைக்கல மென்
றங்கப் பழஞ்சொல் புதுக்கும்எம் அச்சத்தால்
எங்கள் பெருமான் உனக்கொன்று றுரைப்போம்கேள்
எங் கொங்கை நின் னன்பர் அல்லார்தோள் சேரற்க
எங்கை உனக்கல்லா தெப்பணியும் செய்யற்க
கங்குல் பகலெங்கண் மற்றொன்றுங் காணற்க
இங்கிப் பரிசே யெமக்கெங்கோன் நல்குதியேல்
எங்கெழிலென் ஞாயி றெமக்கேலோர் எம்பாவாய்

20. போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
போற்றி அருளுகநின் அந்தமாம் செந்தளிர்கள்
போற்றியெல்லாவுயிர்க்கும் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
போற்றி யெல்லா உயிர்க்கும் போகமாம்
பூங்கழல்கள்
போற்றி எல்லா உயிர்க்கும் ஈறும் இணையடிகள்
போற்றிமால் நான்முகனும் காணாத புண்டரிகம்
போற்றியாம் உய்யஆட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
போற்றியாம் மார்கழிநீ ராடேலோர் எம்பாவாய்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருப்பள்ளி யெழுச்சி

திருப் பெருந்துறையில் பள்ளி கொண்டிருக்கும் சிவபெருமானைத் துயிலெழுந்தருளும்படி மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் பாடியது திருப்பள்ளி யெழுச்சி. இதில், இறைவனது பெருங்கருணை, அவன் உயர் குணங்கள், அடியார்க்கு அருளும் தன்மை முதலியவற்றைக் கூறி அவனைத் துயிலெழுந்து அருள் புரியும்படி வேண்டுகிறார் மாணிக்கவாசக சுவாமிகள்.

திருச்சிற்றம்பலம்

1. போற்றி என் வாழ்முத லாகியபொருளே
புலர்ந்தது பூங்கழற் கிணைதுணை மலர் கொண்
டேற்றி நின் திருமுகத் தெமக் கருள் மலரும்
எழில் நகைகொண்டுநின் திருவடி தொழுகோஞ்
சேற்றிதழ்க் கமலங்கள் மலருந் தண் வயல் சூழ்
திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெருமானே
ஏற்றுயர் கொடியுடையாயெனை யுடையாய்
எம்பெருமான் பள்ளி எழுந்தருளாயே.

2. அருணன் இந் திரன்திசை அணுகினன் இருள்போய்
அகன்றது உதயம் நின் மலர்த்திரு முகத்தின்
கருணையின் சூரியன் எழஎழ நயனக்
கடிமலர் மலரமற் றண்ணலம் கண்ணாம்
திரள்நிரை யறுபதம் முரல்வன இவையோர்
திருப் பெருந் துறையுறை சிவபெருமானே
அருள்நிதி தரவரும் ஆனந்த மலையே
அலைகடலே பள்ளி எழுந்தருளாயே

3. கூவின பூங்குயில் கூவின கோழி
குருகுகள் இயம்பின இயம்பின சங்கம்
ஓவின தாரகை ஒளியொளி உதயத்
தொருப்படுகின்றது விருப்பொடு நமக்குத்
தேவநற் செறிகழல் தாளிணை காட்டாய்
திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெருமானே
யாவரும் அறிவரியாய் எமக் கெளியாய்
எம் பெருமான் பள்ளி எழுந்தருளாயே.

4. இன்னிசை வீணையர் யாழினர் ஒரு பால்
இருக்கொடு தோத்திரம் இயம்பினர் ஒருபால்
துன்னிய பிணைமலர்க் கையினர் ஒருபால்
தொழுகையர் அழுகையர் துவள்கையர் ஒருபால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சென்னியில் அஞ்சலி கூப்பினர் ஒருபால்
திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெருமானே
என்னையும் ஆண்டுகொண் டின்னருள் புரியும்
எம்பெருமான் பள்ளி எழுந்தருளாயே.

5. பூதங்கள் தோறும்நின் றாயெனின் அல்லால்
போக்கிலன் வரவிலன் எனநினைப் புலவோர்
கீதங்கள் பாடுதல் ஆடுதல் அல்லால்
கேட்டறியோமுனைக் கண்டறிவாரைச்
சீதங்கொள் வயல்திருப் பெருந்துறை மன்னா
சிந்தனைக்கும் அரியாய் எங்கள் முன்வந்
தேதங்கள் அறுத்தெம்மை ஆண்டருள் புரியும்
எம்பெருமான் பள்ளி எழுந்தருளாயே.

6. பப்பற வீட்டிருந் துணரும் நின்னடியார்
பந்தனை வந்தறுத்தாரவர் பலரும்
மைப்புறு கண்ணியர் மானுடத் தியல்பின்
வணங்குகின்றார் அணங்கின் மணவாளா
செப்புறு கமலங்கள் மலரும் தண் வயல் சூழ்
திருப்பெருந் துறையுறை சிவபெருமானே
இப்பிறப் பறுத்தெமை ஆண்டருள் புரியும்
எம்பெருமான் பள்ளி எழுந்தருளாயே

7. அதுபழச் சுவையென அமுதென அறிதற்
கரிதென எளிதென அமரரும் அறியார்
இது அவன் திருவுரு இவனவன் எனவே
எங்களை ஆண்டுகொண் டிங்கெழுந்தருளும்
மதுவளர் பொழில் திரு வுத்தர கோச
மங்கை யுள்ளாய் திருப் பெருந்துறை மன்னா
எது எமைப் பணிகொளும் ஆறது கேட்போம்
எம் பெருமான் பள்ளி எழுந்தருளாயே,

8. முந்திய முதல் நடு இறுதியும் ஆனாய்
மூவரும் அறிகிலர் யாவர் மற்றறிவார்
பந்தணை விரலியும் நீயும் நின்னடியார்
பழங்குடில் தொறுமெழுந் தருளிய பரனே
செந்தழல் புரைதிரு மேனியும் காட்டித்
திருப்பெருந் துறையுறை கோயிலும் காட்டி
அந்தணன் ஆவதும் காட்டிவந் தாண்டாய்
ஆரமுதே பள்ளி எழுந்தருளாயே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

9. விண்ணகத் தேவரும் நண்ணவும் மாட்டா
விழுப் பொருளே யுன தொழுப்படி யோங்கள்
மண்ணகத் தேவந்து வாழச் செய்தானே
வண்திருப் பெருந்துறை யாய்வழி யடியோம்
கண்ணகத்தே நின்று களி தருதேனே
கடலமு தேகரும் பேவிரும் படியார்
எண்ணகத் தாயுலகுக் குயிரானாய்
எம்பெருமான் பள்ளி எழுந்தருளாயே.

10. புவனியிற் போய்ப்பிற வாமையில் நாள் நாம்
போக்குகின் றோம் அவமே இந்தப் பூமி
சிவனுய்யக் கொள்கின்ற வாறென்று நோக்கித்
திருப் பெருந் துறையுறை வாய் திரு மாலாம்
அவன் விருப் பெய்தவும் மலரவன் ஆசைப்
படவும் நின் னலர்ந்த மெய்க் கருணையும் நீயும்
அவனியிற் புகுந்தெமை ஆட் கொள்ள வல்லாய்
ஆரமுதே பள்ளி எழுந்தருளாயே.

திருச்சிற்றம்பலம்.

கோயிற்றிருப்பதிகம்

திருச்சிற்றம்பலம்

இன்றெனக் கருளி இருள்கடிந் துள்ளத்
தெழுகின்ற ஞாயிறே போன்று
நின்றநின் தன்மை நினைப்பற நினைந்தேன்
நீயலாற் பிறிதுமற் றின்மை
சென்றுசென் றணுவாய்த் தேய்ந்துதேய்ந் தொன்றாந்
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
ஒன்றுநீ யல்லை அன்றியொன் றில்லை
யாருன்னை அறியகிற் பாரே.

செத்திலாப்பத்து

திருச்சிற்றம்பலம்

பொய்யனேன் அகம்நெகப் புகுந்(து)அமு தூறும்
புதுமலர்க் கழலிணை யடிபிரிந்துங்
கையனேன் இன்னுஞ் செத்திலேன் அந்தோ விழித்திருந்
துள்ளக் கருத்தினை இழந்தேன்
ஐயனே அரசே அருட்பெருங் கடலே
அத்தனே அயன்மாற் கறியொண்ணுச்
செய்யமே னியனே செய்வகை அறியேன்
திருப்பெருந் துறைமேவிய சிவனே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புணர்ச்சிப்பத்து

திருச்சிற்றம்பலம்

நெக்கு நெக்குள் உருகி உருகி
நின்றும் இருந்துங் கிடந்தும் எழுந்தும்
நக்கும் அழுதுந் தொழுதும் வாழ்த்தி
நானு விதத்தாற் கூத்தும் நவிற்றிச்
செக்கர் போலுந் திருமேனி திகழ
நோக்கிச் சிலிர்சி லிர்த்துப்
புக்கு நிற்ப தென்றுகொல் லோஎன்
பொல்லா மணியைப் புணர்ந்தே.

வாழாப்பத்து

திருச்சிற்றம்பலம்

பாரொடு விண்ணாய்ப் பரந்தஎம் பரனே
பற்றுநான் மற்றிலேன் கண்டாய்
சீரொடு பொலிவாய் சிவபுரத் தரசே
திருப்பெருந் துறையுறை சிவனே
யாரொடு நோகேன் ஆர்க்கெடுத் துரைக்கேன்
ஆண்டநீ அருளிலை யானால்
வார்கடல் உலகில் வாழ்கிலேன் கண்டாய்
வருகஎன் றருள்புரி யாயே.

அருட்பத்து

திருச்சிற்றம்பலம்

சோதியே சுடரே சூழொளி விளக்கே
சுரிகுழற் பணைமுலை மடந்தை
பாதியே பரனே பால்கொள்வெண் ணீற்றாய்
பங்கயத் தயனும்மா லறியா
நீதியே செல்வத் திருப்பெருந் துறையில்
நிறைமலர்க் குருந்தமே வியசீர்
ஆதியே அடியேன் ஆதரித் தழைத்தால்
அதெந்துவே என்றரு ளாயே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ

சிவமயம்

ஒன்பதாந் திருமுறை

திருவிசைப்பா

திருமாளிகைத்தேவர்

திருச்சிற்றம்பலம்

இடர்கெடுத் தென்னை யாண்டுகொண் டென்னு
ளிருட்பிழம் பறவெறிந் தெழுந்த
சுடர்மணி விளக்கி னுள்ளொளி விளங்குந்
தூயநற் சோதியுட் சோதீ
யடல்விடைப் பாகா வம்பலக் கூத்தா
வயனொடு மாலறி யாமைப்
படரொளி பரப்பிப் பரந்துநின் றாயைத்
தொண்டனேன் பணியுமா பணியே.

கருவூர்த்தேவர்

என்னையுன் பாத பங்கயம் பணிவித்
தென்பெலா முருகநீ யெளிவந்
துன்னையென் பால்வைத் தெங்குமெஞ் ஞான்று
மொழிவற நினைந்த வொண் சுடரே
முன்னையென் பாச முழுவது மகல
முகத்தலை யகத்தமர்ந் தெனக்கே
கன்னலும் பாலுந் தேனுமா ரமுதுங்
கனியுமா யினியையா யினையே.

திருப்பல்லாண்டு

சேந்தனார்

திருச்சிற்றம்பலம்

சீருந் திருவும் பொலியச்
சிவலோக நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவுபெற்
றேன்பெற்ற தார்பெறு வாருலகில்
ஊரு முலகுங் கழற
வுழறி யுமை மண வாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும்
பரிசு நாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழலொலி யாழொலி கூத்தொலி
யேத்தொலி யெங்கும் குழாம் பெருகி
விழவொலி விண்ணளவுஞ் சென்று
விம்மிகு திருவா ரூரின்
மழவிடை யாற்கு வழிவழி யாளாய்
மணஞ்செய் குடிப் பிறந்த
பழவடி யாரொடும் கூடியெம்
மானுக்கே பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்புராணம்

1. சீராரும் சதுர்மறையுந் தில்லைவாழ் அந்தணரும்
பாராரும் புலிமுனியும் பதஞ்சலியுந் தொழுது ஏத்த
வாராருங் கடல் புடைசூழ் வையமெலா மீடேற
ஏராரு மணிமன்றுள் எடுத்த திருவடி போற்றி.

2. அந்தணர்க ளதிசயித்தா ரரு முனிவர் துதி செய்தார்
வந்தணைந்த திருந் தொண்டர் தம்மை வினை மாசறுத்துச்
சுந்தரத்தா மரை புரையுந் துணையடிக ளொழுநிருக்க
அந்தமிலா வானந்தப் பெருங் கூத்த ரருள் புரிந்தார்.

3. கற்பனைக் கடந்த சோதி கருணையே வுருவமாகி
அற்புதக் கோல நீடி அருமறைச் சிரத்தின் மேலாஞ்
சிற்பரவியோம மாகுந் திருச்சிற்றம்பலத்துள் நின்று
பொற்புடன் நடஞ் செய்கின்ற பூங்கழல் போற்றி போற்றி.

உ

சிவமயம்

அருணகிரிநாதர்—திருப்புகழ்

திருச்செந்தூர்

திருச்சிற்றம்பலம்

1. முந்துதமிழ் மாலை கோடிக் கோடி
சந்தமொடு நீடு பாடிப் பாடி
முஞ்சர்மனை வாசல் தேடித் தேடி—உழலாதே
முந்தைவினை யேவ ராமற் போக
மங்கையர்கள் காதல் தூரத்தேக
முந்தடிமை யேனை யாளத்தானு—முனைமீதே.
திந்திதிமி தோதி தீதித் தீதி
தந்ததன தான தானத் தான
செஞ்சணகு சேகு தாளத்தோடு—நடமாடும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செஞ்சிறிய கால்வி சாலத் தோகை
துங்கஅனு கூல பார்வைத் தீர
செப்பொன் மயில் மீதி லேயெப் போது—வருவாயே
அந்தண்மறை வேள்வி காவற் கார
செந்தமிழ்சொல் பாவின் மாலைக் கார
அண்டருப கார சேவற் கார—முடிமேலே
அஞ்சலிசெய் வோர்கள் நேயக் கார
குன்றுருவ ஏவும் வேலைக் கார
அந்தம்வெகு வான ரூபக்கார—எழிலான
சிந்துரமின் மேவு போகக் கார
விந்தைகுற மாது வேளைக் கார
செஞ்சொலடி யார்கள் வாரக்கார—எதிரான
செஞ்சமரை மாயு மாயக்கார
துங்கரண சூர சூறைக் கார
செந்தில்நகர் வாழுமாண்மைக்காரப்—பெருமாளே.

2. அகரமுமாகி அதிபனுமாகி அதிகமு மாகி அகமாகி
அயனென வாகி அரியென வாகி அரனெனவாகி
—அவர் மேலாய்
இகரமுமாகி எவைகளுமாகி இனிமையு மாகி வருவோனே
இரு நில மீதில் எளியனும் வாழ எனது முனோடி
வரவேணும்
மகபதியாகி மருவும் வலாரி மகிழ் களிகூரும் வடிவோனே
வனமுறை வேடன் அருளிய பூஜை மகிழ் கதிர்காமம்
—உடையோனே
செககண சேகு தகு திமி தோதி
திமியென ஆடும்—மயிலோனே
திரு மலிவான பழமுதிர்சோலை
மலை மிசை மேவு—பெருமாளே.

பிள்ளைத் தமிழ்

1. உம்பர் அசுரேசர் புரி வாதனை உரைத்தருள,
உயர் கயிலை வாழ் பரமனூர்
யோகத்தில் உன்ன, வெண்ணீறு அணியும் நுதல் விழியில்
ஓராறு பொறிகள் சிதற,
வெம் பொறி எழுந்து அண்டர் அண்டம் பரந்துலவ,
விண்ணவர்கள் அஞ்சி மலை வாழ்
வித்தகர்க்கு ஓத, அப் பொறிகள் தமை வா என்று,
வெம் கனலிதனை, இதனை நீ

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சம்ப்ரமொடு சரவணந்தனில் விடுதியென்ன, அத்
தழலவன் கொண்டு அகல, அத்
தழல், வெம்மையால் கங்கை தனில் விடக், கங்கையும்
சரவணந்தனில் வைத்திடச்,
செம்பதும முகம் ஆறுடன் குலவு கரனூர
செங்கீரை யாடி யருளே!
திருமுருக! அரிமருக! வரத குரு பரகுமர!
செங்கீரை யாடி யருளே!

2\. கலைப்பால் குறைத்த பிறைமுடிக்கும்
கடவுள் உடலின் விளைபோகம்
கனலி கரத்தில் அளிக்க அந்தக்
கனலி பொறுக்க மாட்டாமல்
மலைப்பால் விளங்கும் சரவணத்தில்
வந்து புகுத ஓர் ஆறு
மடவார் வயிறு சூல் உளைந்து
மைந்தர் அறுவர்ப் பயந்தெடுப்பக்
கொலைப்பால் விளங்கும் பரசுதரன்
குன்றில் அவரைக் கொடு செல்லக்
கூட்டி அணைத்துச் சேர ஒரு
கோலம் ஆக்கிக் கவுரிதிரு
முலைப்பால் குடித்த கனிவாயால்
முருகா முத்தம் தருகவே!
முத்தம் சொரியும் கடல் அலைவாய்
முதல்வா முத்தம் தருகவே!

3\. தேவே வருக திருவிரிஞ்சைச்
சேயே வருக தெவிட்டாத
தேனே வருக சுவையமுதத் தெளிவே வருக
கதி கொடுக்குங்
காவே வருக பெருங்கருணைக் கடலே வருக
கலை பொழியுங்
காரே வருக மரகதத்தின் கண்ணே வருக
விண்ணோர்கள்
கோவே வருக பெரிய குணக்
குன்றே வருக வுபதேச
குருவே வருக சிவஞானக் கொழுந்தே வருக
வொரு கரத்தின்
மா வேலெடுத்த பரப்பிரம வடிவே வருக
அடியார்கள்
வாழ்வே வருக தெய்வ சிகாமணியே வருக
வருகவே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்த்து

வான் முகில் வழாது பெய்க மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
கோன் முறை அரசு செய்க குறைவிலாது உயிர்கள் வாழ்க
நான் மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்:

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தரின் அருட் கட்டளைகள்

- SERVE ... தொண்டு செய்க
- LOVE ... அன்பு காட்டுக
- GIVE ... தருமம் செய்க
- PURIFY ... தூய்மையடைக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- MEDITATE ... தியானம் செய்க
- REALISE ... அநுபூதியடைக
- BE GOOD ... நல்லவராய் வாழ்க
- DO GOOD ... நன்மையையே செய்க
- BEAR INSULT ... இகழ்ச்சியைப் பொறுக்க
- BEAR INJURY ... துன்பத்தைச் சகிக்க

குருதேவர் சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்களின் வாய்மொழி

சர்வ ஐக்கியப் பிரார்த்தனை

"ஓ வணக்கத்திற்குரிய, அன்பும், கிருபையுமுள்ள தெய்வமே! உமக்கு அடியேனின் வணக்கங்கள் பலப் பல. சரணம் பலப்பல!

நீர் சர்வ வியாபி! எல்லாம் வல்லவர் நீரே; எல்லாம் உணரக்கூடியவரும் நீரே!

எல்லா உயிர்களிலும் அந்தர்யாமியாய், உயிருக் குயிராயிருப்பவர் நீரே!

அடியேங்கட்கு நல்விளக்கமுள்ள இதையத்தையும் சமதிருஷ்டியையும், நிதானமான மனத்தையும், நல்ல நம்பிக்கையையும் அன்பையும் நல்ல திருஞானத்தையும் தந்தருளும்.

உள்ளுள்ளே மாயா மயக்கத்தையும், ஓடும் மனதையும் அடக்கி ஆளக்கூடிய தெய்வீக பலத்தையும் தந்தருளும், அகங்காரம், காம இச்சை, பேராசை, பகைமை ஆகிய பாவங்களிலிருந்து எங்களை விடுதலையடையச் செய்தருளும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எங்களின் இதயங்களைத் தெய்வ சம்பத்துகளால் நிரப்பும். இந்த நாம ரூபங்களுக்குள்ளே இருக்கும் உமக்கே பணி புரிவோமாக!

உம்மையே எந்நேரமும் சிந்திப்போமாக!

உமது திருநாமமே எங்கள் நாவில் எப்போதும் வழுவாது குடிகொண்டிருக்கட்டும்.

என்றென்றைக்கும் உம்மையே தஞ்சமென்று உம்மிலேயே தங்கி இருப்போமாக!"

இருபது இன்றியமையாத
ஆத்மார்த்த போதனைகள்

(ஸ்ரீலஸ்ரீ ஸ்வாமி சிவானந்தா அருளியது)

1 பிரம்ம முகூர்த்தம்:— அனுதினமும் அதிகாலையில் நாலு மணிக்கு எழுந்திரு. இது தான் பிரம்மமுஹூர்த்தம் எனப் படும் காலம். இக்காலம் ஈஸ்வரத் தியானத்திற்கு மிகவும் அனு கூலமானது.

2 ஆஸனங்கள்:- ஜபம், தியானம் செய்ய அரைமணி நேரம். கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி பத்மாஸனத்திலேனும், ஸுகாஸனத்திலேனும் உட்காரவும், இந் நேரத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூன்று மணி நேரமாக அதிகரித்துக் கொள்ளவும். ப்ரஹ்மசரிய, தேகாரோக்கியத்தின் பொருட்டு ஸிரஸாசனமும், சர்வாங்காசனமும் ஒழுங்கான நடை முதலிய இலேசான தேகாப் பியாஸங்களையும் செய்யவும். அதோடு இருபது பிராணயாமமும் செய்யவும்.

3 ஜபம்:- உன் மனதுக்கிசைந்த அடியிற் கண்டுள்ள ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தை தினந்தோறும் 108 முதற் கொண்டு 21,600 முறை வரையில் ஜபம் செய். (200 மாலைகள்X108-21,000) மந்திரங்கள்: ஓம் நமோ நாராயணாய, ஓம் நமசிவாய, ஓம் நமோபகவதேவாஸுதேவாய, ஓம் சரவணபவாயநம, ஸீதா ராம், ஸ்ரீராம், ஹரி ஓம், காயத்ரி.

4 ஆஹார நிபந்தனைகள்:- சுத்த ஸாத்விக ஆஹாரத் தைப் புசி. மிளகாய், புளி, வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், புளிப்பான பண்டங்கள், எண்ணை, கடுகு, பெருங்காயம் இவை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

களை விலக்கி மிதமாக உண்ணவும். அமிர்தமாக உண்ணுதே. ஒவ்வொரு வருஷத்திலும் உனக்கு மிகவும் விருப்பமாயுள்ள பண்டங்களை இரு வார காலம் விலக்கிவைத்து ஸாமானிய போஜனத்தை உட்கொள். பாலும் பழமும் த்யானத்திற்கு அநுகூலமானது. ஆயுள் அதிகரிக்க வேண்டுமானுல் ஆகாரத்தை ஔஷதம்போல் நினைத்துச் சாப்பிடு. போகத்திற்காக உண்பது மிகவும் பாபம். உப்பையும், சர்க்கரையையும் ஒருமாதகாலம் ஏற்காதே. துவையலின்றி அன்னம், பருப்பு, ரொட்டி இவைகளினுலேயே ஜீவிக்க சக்தியுள்ளவனுக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பருப்புக்கு உப்பும். தேத்தண்ணீர், காப்பி, பால் இவைகளுக்கு சர்க்கரையும் கேட்காதே.

5 தியானம்:- த்யானத்திற்காகப் பிரத்தியேகமான அறை வேண்டும். அதை அவ்வப்போது பூட்டுப் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6 தருமம்:- உன் சக்திக்கேற்றவாறு மாதந்தோறும் அல்லது தினந்தோறும் ஒரு ரூபாய்க்கு ஒரு அணுவாக தரும விஷயத்தில் செலவு செய்.

7 ஓதுதல்:- கீதை, இராமயணம், பாகவதம், விஷ்ணு, ஸஹஸ்ரநாமம், லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம், ஆதித்ய, ஹிருதயம், உபநிஷத்து, யோகவாஸிஷ்டம் போன்றவைகளில் எதையேனும் தினம் அரைமணி முதல் ஒரு மணி வரையில் ஒழுங்காகப் படித்துச் சிந்தனை செய்.

8 பிரம்மசர்யம்:- வெகு சாக்கிரதையுடன் வீரியத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டும். ஏனென்ருல் வீரியமே கடவுள், வீரியமே சர்வசக்தி, வீரியமே சர்வஐஸ்வரியம், வீரியமே புத்தி, மனது, உயிர் இம் மூன்றின் சாரம்.

9 சில ஸ்தோத்திரப் பாடல்களையும் ஸ்லோகங்களையும் மனப்பாடம் செய்து கொண்டு ஜபத்திற்கோ, தியானத்திற்கோ ஆசனத்தில் உட்காரும் போது சொல்லவும். அப்படிச் செய்தால் உன் மனது விரைவில் புனிதமாகும்.

10 பழக்கம்:- தீயோரிணக்கத்தை விலக்கு. சத்சங்கத்தை நாடு. சுருட்டுப் பிடித்தல், புலாலுண்ணல், மது பானம் முதலியவைகளை அறவே ஒழி. கெட்ட பழக்கங்கள் எதையும் விருத்தி செய்துகொள்ளாது மெல்ல மெல்ல குறைத்து முழுவதும் விலக்கு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11 ஏகாதசி தினம் உபவாசமாயிரு. இன்றேல் பால் பழங்களை மட்டும் புசி.

12 ஜெபமாலை:- ஒன்றை கழுத்திலாகிலும் சட்டைப் பையிலாகிலும் வைத்துக் கொள்ளவும். இரவிலும் தலையணைக் குக் கீழ் வைத்துக் கொள்ளவும்.

13 மௌனம் தினம் இரண்டு மணிநேரம் மௌன மாக இரு.

14 வாக்ஸாதனம்:- எவ்வித கஷ்டத்திலும் உண்மையே உரை. மிதமாகவும். இனிமையாகவும் பேசு.

15 தேவைகள்:- உனக்கு மிகவும் தேவையாயுள்ளவற் றைக் குறைத்துக்கொள். நான்கு சட்டைகள் உனக்கிருந்தால், மூன்ருகவோ, இரண்டாகவே குறைத்துக்கொள். சந்தோஷமா யும், திருப்தியாயும் வாழ். அநாவசியமான தொந்தரவுகளை நீக்கி ஸாமான்ய வாழ்வும் உயர்ந்த நோக்கமும் உடையவஞக இரு.

16 அஹிம்ஸா பரமோதர்ம:- ஆகையால், ஒருவருக்கும் தீங்கு செய்யாதே. கோபத்தை அன்பிஞலும், மன்னிப்பிஞலும், தயையிஞலும் வென்றுவிடு.

17 சுய உதவி:- ஏவலாளிகளே கதி என்று இராதே. 'தன்கையே தனக்கு உதவி' என்பது எல்லாவற்றிலும் மேலான நற்குணம்.

18 சுய திருத்தம்:- சயனிப்பதற்கு முன், அதே தினத் தில் உன்ஞல் செய்யப்பட்ட பிழைகளைப்பற்றி யோசித்து ஆத்ம விசாரம் செய்து பார். தினவர்த்தமானக் குறிப்புப் புத்தகம் ஒன்றையும், ஆத்ம சீர்திருத்தப்புத்தக மொன்றையும் பென்ஜ மின் பிராங்க்ளின் வைத்துக் கொண்டதுபோல் வைத்துக்கொள். கடந்த தவறுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்காதே.

19 நிலையா வாழ்வு:- 'காலன் ஒவ்வொரு நொடியிலும் உனக்காகக் காத்திருக்கிருன்' என்பது நினைவிருக்கட்டும். ஆகை யால் உன் கடமைகளைச் செய்யத் தவருதே. நன் நடத்தையைக் (ஸதாசாரத்தை) கைக்கொள்.

20 சரணுகதி:- விழித்தவுடனும், சயனிப்பதற்கு முன் னும் ஈஸ்வரனை நினை. ஈசனே கதியென்று அவரிடத்தில் உன்னை ஒப்படைத்துவிடு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆத்ம சக்தியை வளர்க்கும் ஸாதனைகளின் ஸாரங்கள் இது தான்—ஆத்துமார்த்த போதனைகளான இந் நியமங்களை பிடிவாதத்துடன் அனுசரிக்க வேண்டும். மனதை அது போன வழியே விடாதே.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

சாதகர்களுக்கு வழி காட்டி

ரிஷிகேசத்து சுவாமி சிவானந்தர் அவர்கள் காட்டியது.

1. உன்னுடைய தேவைகளை மிகவும் சுருக்கிக் கொள்.
2. நிலைமைக்குத் தக்கபடி நடந்து கொள்.
3. எப்பொருளிலும் யாரிடத்திலும் ஒரு போதும் பற்றுதல் வைக்காதே.
4. உன்னிடமிருப்பதை மற்றவரோடு பங்கிட்டுக்கொள்.
5. எப்போதும் பணிசெய்யச் சித்தமாயிரு; சமயத்தை நழுவவிடாதே. ஆத்துமபாவத்தோடு தொண்டுசெய்.
6. ''நான் செய்பவனல்ல. நான் சாட்சிமாத்திரமே'' என்னும் எண்ணத்தைக் கொண்டிரு.
7. இனிய சொற்களை அளந்து பேசு.
8. கடவுளை அடைவதற்குத் தீவிரமான ஆவல் கொள்.
9. உனது சொத்துக்கள் யாவற்றையும் துறந்து கடவுளிடம் பூரணமாகச் சரணமடை.
10. ஆத்மீகப் பாதை என்பது கத்தியைப் போல் கூர்மையானது. ஒரு குரு அவசியம் வேண்டும்.
11. மிகுந்த பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் கொள்.
12. ஒரு நாள்கூடப் பயிற்சியைக் கைவிடாதே.
13. குரு உனக்கு வழிதான் காட்டுவார். அவ்வழி நடக்க வேண்டியவன் நீயே.
14. ஆயுள் குறுகியது. மரணநேரம் நிச்சயமற்றது. ஆகவே யோக சாதனத்தை ஊக்கமாகத் தொடங்கு.
15. தினந்தோறும் ஆத்மீக தினசரியை வைத்து அதில் உன் முன்னேற்றத்தையும், தவறுதல்களையும் சரியாகக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறி. சாதனை சம்பந்தமான உனது தீர்மானங்களைக் கடைப்பிடி.

16. சாதனம் செய்ய நேரமில்லை என்று முறையிடாதே. தூக்கத்தையும் வீண்பேச்சையும் குறை. பிரம்ம முகூர்த்தத்தைப் பயன்படுத்து.

17. உண்மையாகிய கடவுளின் எண்ணம் உலக எண்ணத்தை அகற்றுவதாக.

18. இடைவிடாத பிரம்ம சிந்தனையினால் நீ இன்னார் என்பதை உணர். ஆண் பெண் எண்ணத்தை மற.

19. இன்று செய்யக் கூடியதை நாளைக்கு என்று தள்ளிப் போடாதே.

20. தற்புகழ்ச்சி செய்து கொள்ளாதே; உன் வல்லமைகளைக் காட்டிக்கொள்ளாதே. எளிமையாயும் அடக்கமாயும் இரு.

21. எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடன் இரு. கவலைகளை விடு

22. உனக்கு அவசியமில்லாததைப் பற்றி அசட்டையாக இரு.

23. கூட்டங்களையும் விவாதங்களையும் விட்டுத் தூர விலகு.

24. தினமும் சில மணி நேரம் ஏகாந்தமாக இரு.

25. பேராசை, பொறாமை பணத்தை அபரிமிதமாகச் சேர்த்தல் ஆகியவற்றை விட்டுவிடு.

26. பகுத்தறிவினாலும் வைராக்கியத்தினாலும் உனது உணர்ச்சிகளை அடக்கு.

27. எப்பொழுதும் மனதைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்.

28. நீ பேசுவதற்கு முன் இரு முறை யோசி. ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்குமுன் மும்முறையோசி.

29. புறங்கூறுதல், தூஷித்தல், தப்புக்கண்டு பிடித்தல் போன்ற தீக்குணங்களை ஒழி. பிற்போக்கைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இரு.

30. உனது தப்புகளையும் பலவீனங்களையும் கண்டுகொள். மற்றவர்களின் நன்மையையே நோக்கு. நன்மையேசெய். பிறரின் நற்கருமங்களை மெச்சிப்பேசு.

31. பிறரால் செய்யப்பட்ட கெடுதிகளை மன்னித்துமற. உன்னைப் பகைப்பவர்களுக்கும் நன்மையை செய்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

32. ஆசை, கோபம், அகம்பாவம், மோகம், லோபம் ஆகியவற்றை விஷப்பாம்பை விலக்குவது போல் விலக்கு.

33. எவ்வளவு துன்பங்களையும் சகிக்கத் தயாராய் இரு.

34. வைராக்கியத்தைத் தூண்டும் பொருட்டு சில கோட்பாடுகளை அமைத்துக்கொள்.

35. சிற்றின்பங்களை விஷம், வாந்தி பண்ணிய உணவு அல்லது சிறு நீர் போல் கருது. அவை உனக்குத் திருப்தியளிக்கா.

36. உனது வீரியத்தைக் காத்துக் கொள். எப்போதும் தனியாகவே படுத்துக்கொள்.

37. ஸ்திரீகளைத் தேவதைகளாக வழிபடு. ஆண் பெண் என்னும் பேத புத்தியை வேரறு. யாவரையும் வணங்கு.

38. ஒவ்வொரு முகத்திலும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் கடவுளையே காண்.

39. மனது இழிகுணங்களில் வசப்படும்போது திவ்விய நாம

40. பஜனை, சத்சங்கம், ஸ்தோத்திரம் ஆகியவற்றைக் கைக்கொள்.

சாந்தமாகவும், தைரியமாகவும் தடைகளை எதிர்த்து நில்.

41. நீ சரியான மார்க்கத்தில் இருக்கும்போது ஆட்சேபனைகளைப் பொருட்படுத்தாதே. முகஸ்துதிக்கு வசமாகாதே.

42. போக்கிரிகளுக்கும் துன்மார்க்கர்களுக்கும் மரியாதை செய்து தொண்டுசெய்.

43. உனது குற்றங்களை நேர்மையாக ஒப்புக்கொள்.

44. உனது தேகசுகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள். தினசரி ஆசனங்கள், தேகப்பயிற்சிகளைக் கைவிடாதே.

45. எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும், ஊக்கமாகவும் இரு.

46. கொடுப்பதனால் உனது இதயத்தை மேம்படுத்து. ஏராளமாகத் தருமம் செய். எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகமாகக் கொடு.

47. ஆசைகள் துக்கத்தைப் பெருக்குகின்றன. திருப்தியை மேற்கொள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

48. புலன்களை ஒவ்வொன்முக அடக்கு.

49. இடைவிடாத சிந்தனையினுல் பிரம்மாகார விருத்தியை அதிகரிக்கச் செய்.

50. உனது எண்ணங்கள் யாவற்றையும் கட்டுப்பாட்டில் வை. அவைகளை தூய்மையாகவும் உன்னதமாகவும் வைத்துக் கொள்.

51. யாராவது உன்னை அவமதித்தாலும் பரிகசித்தாலும், கண்டித்தாலும் கோபங் கொள்ளாதே. அது வெறும் சொற்களே, ஒலிகளின் பேதமே.

52. உன் மனதைக் கடவுள் பால் செலுத்தி உண்மையான வாழ்வை மேற்கொள்.

53. பூரணத்தை அடையும் பாதையில் தீவிரமாகச் செல்.

54. உனது வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்தைக் கடைப்பிடித்து, நிதானமாக முன்னேறு.

55. ஆஸனத்தின் நன்மைகள் அனந்தம். ஒரு போதும் பயிற்சியைக் கைவிடாதே.

56. மனதில் சிற்றின்ப ஆசை நுழைவதற்கு சப்தம், ஸ்பரிசம், ரூபம், எண்ணங்கள் ஆகியவை நான்கு சாதனங்கள், ஜாக்கிரதையா யிரு.

57. கடவுளைத் தவிர வேறு யாரிடமும் அன்னியோன்னியமான சேர்க்கை வைத்துக் கொள்ளாதே, மற்றவர்களோடு மிகக் குறைவாகப் பழகு.

58. எதிலும் மிதமாயிரு. அமிதம் எப்போதும் ஆபத்தானது.

59. ஒவ்வொரு நாளும் சுய ஆராய்ச்சியும் சொந்த சோதனையும் செய்துகொள். உனது முன்னேற்றத்தைக் தெரிந்து கொள்.

60. ஆத்மீக மார்க்கத்தைத் தெரிந்துகொள்ளும். சைகனைச் சேர்த்து ஒரு முகப்படுத்து. உனது உணவு, தேகம், உறவினர் இவற்றைப்பற்றி எண்ணுதே; ஆத்மாவைப்பற்றிச் சிந்தி; இப் பிறப்பிலேயே நீ மோட்சத்தை அடைவாயாக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சாதனா தத்துவம்

அல்லது

உயிரின் உயர்வுக்கான எழுவகை பண்பாட்டுப்பயிற்சிகள்

(ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் அருளியது)

முன்னுரை

(அ) மலையத்தனை கோட்பாடுகளைவிடக் கடுகத்தனை சாதனை சாலச் சிறந்தது. யோகம், சமயம், தத்துவம் ஆகியவற்றைத் தினசரி வாழ்க்கையில் அனுபவபூர்வமாக அபிப்பிராயம் செய்து ஆத்மானுபூதி அடைவீர்களாக.

(ஆ) பின்வரும் 32 போதனைகளும் என்றும் நிலைத்திருக்கும் தூயவடிவான தருமத்தின் சாரமாகும்; உங்கள் நிலைமைக்கும் வசதிக்கும் ஏற்றவாறு பொருத்தமானவற்றைப் பின்பற்றுங்கள். சாதனை நேரத்தைப் படிப்படியாக அதிகமாக்குங்கள்.

(இ) உங்கள் பழக்க வழக்கங்களிலும் குணவியல்புகளிலும் தற்போதுள்ளதைவிடச் சிறிதளவு திட்டமான முன்னேற்றம் ஏற்படுமாறு ஒருசில அனுபவ சாத்தியமான தீர்மானங்களை மாத்திரம் ஆரம்பத்திற் செய்துகொள்ளுங்கள். சுகவீனம், வேலை நெருக்கடி, அல்லது தவிர்க்க முடியாத அலுவல்களின் காரணமாகத் தீவிர சாதனைகளைச் செய்ய முடியாமற் போகும் போது, அவற்றுக்கு ஈடாக அடிக்கடி இறைவனை நினையுங்கள்.

ஆரோக்கியப் பண்பாடு

1. மிதமாக உண்ணுங்கள். எளிமையான உணவை உட்கொள்ளுங்கள். உண்பதற்குமுன் உணவை இறைவனுக்கு நிவேதனம் செய்யுங்கள். எல்லாச் சத்துக்களும் ஏற்ற விகிதத்தில் அமைந்த உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.

2. உணவில் மிளகாய், பூடு, வெங்காயம், புளி ஆகியவற்றைக் கூடுமானவரை நீக்குங்கள், தேநீர், கோப்பி, புகைப் பழக்கம் வெற்றிலை பாக்கு, மாமிசம், மதுபானம் ஆகியவற்றை முற்றாக நீக்குங்கள்.

3. ஏகாதசியன்று (அல்லது ஏதேனுமொரு விரதநாளில்) உபவாசமிருங்கள்; அல்லது பால், பழம் உட்கொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. தினந்தோறும் 15 முதல் 30 நிமிடநேரம் யோகாசனப் பயிற்சியோ வேறு உடற்பயிற்சிகளோ பயிலுங்கள். நீண்ட தூரம் உலாவி வாருங்கள்; அல்லது தீவிரமாக விளையாடுங்கள்

சக்திப் பண்பாடு

5. தினசரி இரண்டு மணி நேரமும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் நான்கு முதல் எட்டுமணி நேரமும் மௌனம் அனுட்டியுங்கள்.

6. உங்கள் வயதுக்கும் நிலைக்கும் ஏற்றபடி பிரம்மச்சாரியம் மேற்கொள்ளுங்கள். உடற்சேர்க்கையை மாதமொருதரம் எனக் கட்டுப்படுத்துங்கள். படிப்படியாக அதனை வருடமொரு முறையாகக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். முடிவில் வாழ்நாள் முழுதுக்கும் பிரம்மச்சரிய விரதம் மேற்கொள்வீர்களாக.

ஒழுக்கப் பண்பாடு

7. உண்மையே பேசுங்கள். அளவோடு பேசுங்கள், அன்புடன் பேசுங்கள். இனிமையாய்ப் பேசுங்கள்.

8. நினைப்பாலோ பேச்சாலோ செயலாலோ எவருக்கும் துன்பம் விளைக்காதீர்கள். அனைவரிடமும் அன்பு செலுத்துங்கள்.

9. உங்கள் பேச்சிலும் நடத்தையிலும் உண்மையாயும் கபடமின்றியும் இருப்பீர்களாக.

10. நேர்மையாய் வாழுங்கள். வியர்வை சிந்தப் பாடுபட்டுப் பொருளீட்டுங்கள். நீதிக்கு மாறான முறையில் பணம், பொருள் உதவி எதையும் ஏற்காதீர்கள். பெருந்தன்மையோடு வாழுங்கள்.

11. சாந்தம், பொறுமை, அன்பு, கருணை, சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றின்மூலம் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். மனித சுபாவங்களுக்கும் நிகழும் சம்பவங்களுக்கும் ஏற்றவாறு அனுசரித்து நடந்துகொள்ளுங்கள்.

திடசித்திப் பண்பாடு

12. ஒரு வார காலம் அல்லது ஒரு மாதகாலம் சர்க்கரை சேர்க்காமல் இருந்து பழகுங்கள். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் உப்பில்லா உணவு உட்கொள்ளுங்கள்.

13. சீட்டாட்டம், நாவல், சினிமா, களியாட்டக்கழகங்கள் ஆகியவற்றை விட்டொழியுங்கள். தீயோர் சகவாசத்தை அறவே நீக்குங்கள். உலோகாயதர்களுடன் தருக்க வாதங்களில் ஈடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

படாதீர்கள். கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களுடனும் உங்கள் சாதனையைப் பழிப்பவர்களுடனும் சகவாசம் வைக்காதீர்கள்.

14. உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். எளிமையான வாழ்க்கையும் உயர்வான எண்ணங்களும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

இதயப் பண்பாடு

15. பிறருக்கு நன்மை செய்வதே யாவற்றிலும் மேலான சமயம். ஒவ்வொரு வாரமும் சிலமணி நேரம், நான் என்னும் அகம்பாவமின்றிப் பலனை எதிர்பாராமல் தன்னலமற்ற சேவை ஏதேனும் செய்யுங்கள். உங்கள் இலௌகிகக் கடமைகளையும் இதே மனப்பான்மையுடன் செய்துவாருங்கள். வேலையே வழிபாடாகும். அதை இறைவனுக்கு அர்ப்பணியுங்கள்.

16. ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வருமானத்தில் இரண்டு சதவீதம் முதல் பத்துச்சத வீதம் வரை தருமம் செய்யுங்கள். உங்களிடமுள்ளவற்றை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். உலகமனைத்தும் உங்கள் குடும்பமாகக் கருதுங்கள். சுயநலத்தை அகற்றுங்கள்.

17. பணிவுடனிருங்கள். எல்லா உயிர்களையும் மானசிகமாக வணங்குங்கள். பகட்டு, செருக்கு, வெளிவேடம் ஆகியவற்றை அகற்றுங்கள்.

18. இறைவனிடத்தும் சமய நூல்களிலும் குருவிடத்தும் மாறுத நம்பிக்கை வையுங்கள். இறைவனிடம் பூரண சரணுகதி அடையுங்கள். "யாவும் தங்களிச்சைப்படி நடக்கும்; யான் எதுவும் விரும்பவில்லை" என்று பிரார்த்தியுங்கள். எது நிகழ்ந்தாலும் இறைவனது இச்சையெனக் கொண்டு சமத்துவ புத்தியுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள்.

19. எல்லா உயிர்களிலும் இறைவனைக் காணுங்கள். உங்களை நீங்கள் நேசிப்பது போல உயிர்கள் அனைத்தையும் நேசியுங்கள். எவரையும் வெறுக்காதீர்கள்.

20. எப்போதும் இறைவனை நினையுங்கள்; அல்லது குறைந்த பட்சம் துயில் நீக்கி எழும்போதும் வேலையிடையே ஓய்வெடுக்கும் போதும் துயில் கொள்ளச் செல்வதற்கு முன்புமாவது இறைவனை நினையுங்கள். உங்களிடம் எப்போதும் ஒரு ஜபமாலை வைத்திருங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உளப் பண்பாடு

21. தினந்தோறும் கீதையில் (அல்லது உங்கள் சமயநூலில்) ஒரு அத்தியாயம் அல்லது 10—20 சுலோகங்கள் (அல்லது பாடல்கள்) பொருளுணர்ந்து பாராயணம் செய்யுங்கள். கீதையை வடமொழி மூலத்தில் விளக்கிக்கொள்ளும் அளவுக்கேனும் அம்மொழியைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

22. சிறிது சிறிதாகக் கீதை (அல்லது உங்கள் சமயநூல்) முழுவதையும் பாடமாக்குங்கள். உங்களிடம் எப்போதும் அந்த நூலில் ஒரு பிரதி இருக்குமாக.

23. இராமாயணம், பாகவதம், உபநிடதங்கள், யோக வாசிட்டம் அல்லது பிற ஆன்மீக நூல்களை நாடோறும் ஓதுங்கள்; அல்லது விடுமுறை நாட்களிலாவது படியுங்கள்.

24. சந்தர்ப்பம் கிடைத்த போதெல்லாம் சமயக் கூட்டங்களுக்கும் பிரார்த்தனைக் கூட்டங்களுக்கும் மகான்களின் சத்சங்கங்களுக்கும் செல்லுங்கள். அத்தகைய கூட்டங்களை ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலோ ஏனைய விடுமுறை நாட்களிலோ நடத்த ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.

25. குறைந்தது வாரம் ஒருமுறையாவது கோவில்களுக்கோ மடங்களுக்கோ சென்று, அங்கு பஜனை உபந்நியாசங்கள் நடைபெற ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

26. விடுமுறை நாட்களையும் ஓய்வு நாட்களையும் சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் மகான்களின் சத்சங்கத்திலே கழியுங்கள்; அல்லது அந்நாட்களில் புண்ணியஸ்தலங்களுக்குச் சென்று தனிமையில் தீவிர சாதனை செய்யுங்கள்.

ஆன்மீகப் பண்பாடு

27. நேரத்தோடு துயில்கொள்ளச் செல்லுங்கள். அதிகாலை நான்கு மணிக்கு எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்து வாய் முகங் கழுவி, நீராடுங்கள்.

28. ஏதேனும் தோத்திரங்களும் நாமாவளிகளும் கூறுங்கள். ஐந்துமணிமுதல் ஆறுமணிவரை பிராணாயாமம், ஜபம், தியானம் ஆகியவை பயிலுங்கள். அப்போது பத்மாசனம், சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்து, சிறுகச்சிறுக நேரத்தைக் கூட்டி முழு நேரமும் அவ்வாசனத்தில் அசைவின்றி இருக்கப் பழகுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

29. உங்கள் சந்தியா வந்தனம், ஜபம், நித்தியகர்மம் பூஜை முதலியவற்றைக் கிரமமாகச் செய்துவாருங்கள்.

30. உங்கள் இஷ்டமந்திரத்தை ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் பத்துமுதல் முப்பது நிமிடநேரம் எழுதுங்கள்.

31. இரவில் உங்கள் குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் அரைமணி நேரத்திலிருந்து ஒருமணி நேரம்வரை இறைவன் நாமங்களையும் தோத்திரங்களையும் பாடிப் பஜனை செய்யுங்கள்.

32. முற்கூறிய விதங்களில் ஆண்டுதோறும் சில தீர்மானங்களைச் செய்துகொண்டு அவற்றை நிறைவேற்றுங்கள். சாதனையில் சிரமம், ஒழுங்கு, விடாமுயற்சி, உறுதி ஆகியவை இன்றியமையாதவை. தினந்தோறும் உங்கள் சாதனைகளை ஒரு ஆன்மீக நாட்குறிப்பில் குறித்துவாருங்கள். ஒவ்வொரு மாதமும் அதைத் திருப்பிப் பார்த்து உங்களிடமுள்ள குறைகளைத் திருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு:— இந்தச் சாதனைப் பட்டியலைச் சட்டமிட்டேனும் அட்டையில் ஒட்டியேனும் ஒரு பிரதானமான இடத்தில் மாட்டுக. இதனை அடிக்கடி படித்து நினைவுகூர்க. இத்தெய்விக அறிவை எங்கும் பரப்புக.

ஜெபம் செய்யும்போது கவனிக்கவேண்டிய விதிகள்.

1. காலையில் ஜெபம் செய்ய உட்காருவதற்குமுன் குளித்து அல்லது கைகால் முகம் கழுவி உட்காரவும். மற்ற நேரங்களில் இது அவ்வளவு அவசியமில்லை. ஓய்வு கிடைக்கும்பொழுதெல்லாம் ஜெபம் செய்க! விசேஷமாக காலை, நண்பகல், மாலை ஆகிய சந்தியா வேளைகளிலும் இரவு படுக்குமுன்னும் ஜெபம் செய்க.

2. ஆலயங்கள், நதிக்கரை, ஆல், அரசு மரங்களின் கீழ் ஜெபம் செய்வது விசேட பலனைத்தரும். அவைகள் கிடைக்காதபொழுது தூய்மையான எந்த இடத்திலும் செய்யலாம்.

3. ஜெபத்திற்குரிய இடத்தை அடிக்கடி மாற்றலாகாது. ஒரே இடத்தில் தினமும் இருந்து செய்யலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4 இடத்தைப் போலவே நேரத்தையும், ஓரே மாதிரியாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. மான்தோல், புலித்தோல், தருப்பைப்பாய், தடித்த கம்பளம் போன்ற ஏதாவது ஒன்றை இட்டு அதன்மேல் தூய வெள்ளைத் துணியை விரித்து உட்காருவது நலம். இதனால் உடற்காந்தம் சேமிக்கப்படுகிறது.

6. பத்மாசனம், சித்தாசனம், சுகாசனம் போன்ற ஏதாவது ஒரு சௌகரியமான ஆசனத்தில் திடமாக உட்காருவது, மனத்தை நிலைக்கச் செய்து ரஜோ குணத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஒருமுகப்பட உதவுகிறது.

7. வடக்கு, அல்லது கிழக்கு முகமாக உட்காருக. இதுஒரு சூக்குமமான உதவியைத் தந்து ஜெபத்தின் பலனை அதிகரிக்கிறது.

8. ஜெபம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால் உன்னுடைய இஷ்ட தெய்வத்தின் அருளையும் உதவியையும் பெறும்பொருட்டு உருக்கமான சிலதோத்திரங்களை ஓதுவாயாக. இது தேவையான ஸத்துவ பாவனையை ஏற்படுத்துகிறது.

9. ஜெபத்துக்கு உருத்திராட்சம், துளசி, ஸ்படிகம், பவளம் போன்றவைகளால் செய்யப்பட்ட ஒரு மாலையை உபயோகிப்பது நல்லது.

10. ஜெபமாலையில் 108 மணிகளும் ஒருமேரு மணியும் இருக்க வேண்டும்.

11. மணிகளைத் தள்ள வலதுகைப் பெருவிரலையும் நடுவிரலையும் உபயோகப் படுத்துக. சுட்டுவிரலைப் பாவிக்கலாகாது.

12. பிறர் கண்ணுக்கு மாலை தெரியாமல் இருக்கும் பொருட்டு ஒருசுத்தமான துணியால் அல்லது அதற்கென தைத்த கையுறையால் மறைத்துக் கொள்வது நலம்.

13. ஜெபிக்கும் போது மேருமணியைத் தாண்டாது மாலையைத் திருப்பிக்கொண்டு ஜெபிக்கவும்.

14. உனது இஷ்ட மந்திரத்தை நாளொன்றுக்கு 108 முதல் 1008 வரை (ஒன்று முதல் பத்து) மாலைகள் ஜெபிக்கவும். மெல்ல மெல்ல அதிகரிப்பாயாக.

15. 'ஒவ்வொருவேளையும் குறைந்தபட்சம் இவ்வளவு மாலைதான் ஜெபிப்பது' என்பதைத் தீர்மானம் செய்துகொள். அதைச் செய்து முடிக்குமட்டும், ஆசனத்தைவிட்டு எழுந்திராதே,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

16. மந்திர உச்சரிப்போடு சுவாசப் போக்குவரத்தையும் இணைத்துக் கொள்வது நல்லது.

17. மந்திரத்தை ஜெபிக்கும்போது அதனுடைய அர்த்தத்தையும் சிந்திக்கவும்.

18. மந்திரத்தின் ஒவ்வொரு எழுத்தையும் திருத்தமாகவும். சுத்தமாகவும் உச்சரிப்பாக. மிகவும், மெதுவாகவோ அதிக வேகமாகவோ ஜெபிக்க வேண்டாம். மனம் அலையும்பொழுது மட்டும் ஜெபவேகத்தை அதிகப்படுத்து.

19. ஊக்கத்தைப் பாதுகாக்கவும் களைப்பைத் தடுக்கவும் சலிப்பு ஏற்படாமல் செய்துகொள்ளவும், கொஞ்சநேரம் சத்தமாகவும், பிறகு முணுமுணுத்தும், அதன் பின்னர் மானசீகமாகவும் மந்திரங்களை ஜெபிக்கலாம். ஜெபமந்திரத்தையும் இஷ்டதெய்வத்தையும் மாற்றலாகாது.

20. ஜெபம் செய்யும்பொழுது சுறுசுறுப்பாகவும் கவனமாகவும் இருக்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம். இல்லையேல் சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் மனம் அலைய ஆரம்பிப்பதோடு தூக்கக் கலக்கமும் ஏற்படக்கூடும்.

21. உன்னுடைய இஷ்டதெய்வத்தின் படமொன்றை உன்முன்னால் வைத்துக்கொள். ஜெபம் செய்யும் பொழுதே உனது வழிபடு தெய்வம் உனக்கு முன்னர் இருப்பதாகப் பாவித்து அதன் கவர்ச்சிகரமான அழகுள்ள திருவுருவத்தை மனக் கண்முன்னால் காண்பாயாக. உன்னுடைய சாதனைக்கு இத்தகைய பயிற்சி அளவிடற்கரிய பலனையும் சாந்தியையும் அளிக்கும்.

22. ஜெபத்தின்பொழுது உனது இஷ்டதெய்வத்தினிடமிருந்து உலக சம்பந்தமான பொருள்கள் எதையும் யாசிக்காதே.

23. இறைவன் அருளோடு கூடிய உனது மந்திரசக்தியால் உன் உள்ளம் தூய்மைப்படுவதை உணருவாயாக! இறைவனும் அவர் மந்திரமும் வேறல்ல; ஒன்றேயாகும்.

24. ஜெபம் முடிந்தவுடனேயே, அந்த இடத்தைவிட்டெழுந்தும் கூட்டத்தில் கலப்பதும், உலக விவகாரங்களில் ஈடுபடுவதும் கூடாது. 10 நிமிடங்களுக்காவது தொடர்ந்து அமைதியாக உட்கார்ந்து மெதுவாகச் சில தோத்திரங்களைப்பாடி இறைவனுடைய பேரருளைச் சிந்திப்பாயாக. பிறகு பக்தியோடு வீழ்ந்து வணக்கம்செய்து பூஜை இடத்தைவிட்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீங்கி உனது நித்திய அலுவல்களைத் தொடங்குவாயாக. அப்பொழுது தெய்வீக அலைகள் உன்னிடம் பொருந்தியிருக்கும்.

25. உன்னுடைய இஷ்டமந்திரத்தை ரகசியமாக வைப்பாயாக. யாரிடத்திலும் அதை அறிவிக்காதே.

26. மற்ற நேரங்களிலுங்கூட, நீ எம்மாதிரியான தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பினும், உனது ஜெபத்தை மானசீகமாகச் செய்துகொண்டு அதன் ஆன்மீக அலையை வளர்த்துக் கொண்டே இருப்பாயாக,

27. ஜெபத்திற்குரிய மந்திரத்தை ஜெபயோக சாதனையில் சித்திபெற்ற நல்லார் ஒருவரது வாயிலாக தீக்ஷை முறையில் பெற்றுக்கொண்டு ஜெபம் செய்யத் தொடங்குவது மிக நல்ல பயன்தரும். அதற்காகத் தக்கார் ஒருவரைச் சந்திக்கும்வரை சும்மா இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. உனக்கு விருப்பமான ஒரு மந்திரத்தை ஜெபித்து வந்து அதையே பிறகு சமயம் வாய்க்கும்பொழுது அவர்மூலமாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வாழ்க திருநாமம்! வாழ்க ஜெபயோகம்!

ஓம்

பெண் குலத்தின் பெருமை

—ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்—

இந்துப் பெண்களின் பக்தி சிரத்தையைப்பற்றி இங்கு சிறிது கூற விரும்புகிறேன். சமயத்தைப் பாதுகாப்பது அவர்களே. அவர்களிடம் அபூர்வமான சமயவுணர்ச்சி நிலவுகிறது. இந்துப் பெண்கள் பக்தி மிகுந்தவர்கள். தங்கள் தினசரி வாழ்க்கையாலும், நடைமுறையாலும் அவர்கள் ஆண்களுக்கு சமயவுணர்ச்சியை ஊட்டுகின்றனர். அவர்கள் அதிகாலையில் எழுந்து, வீட்டைச் சுத்தஞ்செய்து, நீராடி, இறைவனைத் துதிக்கின்றனர். வீட்டில் இறைவனுடைய படங்களை வைத்துப் பூசைக்குரிய பொருட்களால் அலங்கரித்து, தங்கள் இல்லங்களிலேயே சிறு கோயிலை அமைத்து விடுகின்றனர். இந்த இடத்தைப் புனிதமாய் வைத்து, மாலையில் தீபமேற்றி வழி படுகின்றனர். இதனால் வீடு முழுவதும் ஆன்மீக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அலைகளால் நிரப்பப் படுகிறது. வீட்டிலுள்ள கடவுள் நம்பிக்கையற்ற ஆண்களும் ஏதாவது பிரார்த்தனை வழிபாடு செய்யத் தூண்டப்படுகின்றனர். உண்மையில். பெண்களே இல்லத்தை ஆள்கின்றனர். அவர்கள் சக்தியின் தோற்றங்கள். அவர்களே ஆண்கள் மீது ஆட்சி செலுத்துகின்றனர்.

மனைவி அருகிலில்லாமல் கணவன் எந்த சமயச் சடங்கும் செய்ய உரிமையற்றவன். 'எங்கு பெண்களுக்கு மரியாதையளிக்கப்படுகிறதோ அங்கு தேவர்கள் மகிழ்ச்சியடைகின்றனர்; அவர்கள் போற்றப்படாத இடத்தில் எந்தச் சமச் சடங்கும் பலனுடையதாகாது'' என்று மனுஷ்மிருதி கூறுகின்றது. இந்துப் பெண் குலத்தின் பெருமை அத்தகையது!

தங்களுடைய புன்னகையாலும் நேசபாவத்தாலும் இனிய சொற்களாலும் அழகிய தோற்றத்தாலும் அருள் பொருந்திய தெய்வீகக் கடாட்சத்தாலும் வீட்டின் வாழ்க்கையையும் மகிழ்ச்சியையும் பெண்தான் பாதுகாத்து வருகிருள். அவர்களில்லாவிட்டால் வீடானது தனது களையை இழந்துவிடுகிறது.

யோகினிகளின் திலகமாக விளங்கியவள் சூடாலை. அவளிடம் பல சக்திகள் இருந்தன. தன் கணவன் சிகித்துவஜன் நாட்டிலில்லாதபோது பெரும் அரசாங்கத்தை அவளே நிர்வகித்து வந்தாள்.

மதாலசா ஒரு ஞானி. தன் குழந்தைகளையெல்லாம் அவள் ஞானிகளாக மாற்றிவிட்டாள். அவள் பின்வருமாறு பாடுவது வழக்கம்:

''சுத்தோஸி, புத்தோஸி, நிரஞ்சனோஸி,
சம்சாரமாயா பரிவர்ஜிதோஸி''

''நீ தூய்மையானவனும், எல்லாவற்றையும் அறிபவனும், மாசற்றவனும் மாயையின் வலையினின்று விடுபட்டவனும் இருக்கிறாய்.

குழந்தையைத் தொட்டிலிலிட்டுத் தாலாட்டும்போது அவள் இத்தகைய வேதாந்தப் பாடல்களைப் பாடுவாள். தாய்ப்பாலுடன் வேதாந்த போதனைகளான ஞானப்பாலையும் பருகி அக்குழந்தைகளனைவரும் பெரிய மகரிஷிகளாயினர். பெண்களனைவரும் மதாலசாவை உதாரணப் பெண்ணாகப் போற்றிப் பின்பற்ற வேண்டும்; குழந்தைகளையும் நல்வழியில் வளர்க்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கணவன் அல்லது மனைவி, இருவரில் ஒருவர் ஆன்மிகத் துறையில் முன்னேற முயல்கையில் மற்றவர் உலக இன்பங்களில் இழுக்கும்போது அவ்வீடு துன்பங்கள் நிறைந்த நரகமாகி விடுகிறது. கணவன் மனைவி இருவரும் தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ்ந்து, இறைவன் நாமத்தைப் பாடி, அவனது மந்திரத்தை ஜபம் செய்து ஆன்மீக நூல்களை ஓதி, புலன்களையடக்கி, அடியார்களுக்கும் சாதிக்களுக்கும் சேவை செய்துவரும் இல்லம் உண்மையிலேயே வைகுண்டமாகும்.

குடும்பம் என்பது சமுதாயத்தின் ஓர் அங்கம். மனைவி இல்லத்தின் அரசியாவாள். வீட்டை இனிமையுடையதாக்கி நாட்டுக்குப் பெருமை தரும் வீரர்களையும் சான்றோர்களையும் யோகிகளையும் ஞானிகளையும் தோற்றுவிக்குமிடமாக அதனைச் செய்வது அவளது உண்மையான உயர்கடமையாகும்.

உ

சிவமயம்

பிள்ளைகளின் தெய்வீக வாழ்வு

சிவானந்த சரஸ்வதி அடிகளின் திருவாக்கு

கண்ணுவாரேனும் உனைக்கைகுவியா ராயின் அந்த
மண்ணுவார் நட்பை மதியேன் பராபரமே,

உணர்த்தும் உனைநாடா உணர்ந்தவையே நாடி
இணக்குறும்என் ஏழைமைதான் என்னே பராபரமே

—தாயுமானவர்.

நாங்கள் செய்யும் புண்ணிய பாவங்கள், நினைக்கும் நினைப்புக்கள், பேசும் வாக்குகள் ஆகிய கர்மங்கள் ஒருபோதும் அழிந்துபோவதே இல்லை. எதுவும் அழிவதில்லை. எதுவும் உய்ய, அல்லது அழிய மாறுதல்களை அடையும். அதுபோல இக்கன்மங்களும் சித்தத்தில் படிந்து வாசனை ஆகின்றன. இவ்வாசனைகளுக்கேற்றதே எங்கள் உடம்பு, மனம், புத்தி, குணுகுணங்கள், ஒருவரின் நிழல் அவரைவிட்டு நீங்கினாலும், ஒருவர் செய்த புண்ணிய பாவங்கள் அவரை ஒருபோதும் விட்டு நீங்கா. இறக்கும்போது இப்புண்ணிய பாவங்களே எங்கள் சூக்கும தேகத்துடன் பற்றித் தொடர்வன. இவை உரிய காலத்தில் இன்ப துன்பத்தைக் கொடுத்தே தீரும். இவ்வாசனைகளுக் கேற்றதே மறுபிறப்பும். இச்சித்த வாசனை அற்ற இடத்திலேதான் மோட்சம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. பேச்சு

மெதுவாய்ப் பேசு, இனிமையாய்ப் பேசு, அதிகம் பேசாதே, அன்பாய்ப் பேசு, உதடு பழஞ்சொரிய உள்ளே வயிறெரியாதே. மவுனமாய் இருக்கப் பழகு, பேசுமுன் யோசித்துப் பிறர்மன தைப் புண்ணுக்காமல் தருமமானவற்றைப்பேசு. வீணான ஆதா யமற்ற பாவமான காரியங்களைப் பேசாதே. பிறரை இகழ்ந்து பேசாதே. உனது பேச்சுக்கள் மனதைக் கரைத்து ஒருவரைப் பண்படுத்தக்கூடியதாய் இருக்கட்டும். சொற்கள் கடவுளுக்கு ஏற்ற பொன் மலர்களாய் இருக்கட்டும்.

2. பணி

வறியவர்களுக்கு இரங்கிப் பணிசெய். தேவைப்படுபவர்க ளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் பணிசெய். செய்யும்போது அன் பாய்ப் பயபக்தியாய், தாழ்மையாய், விசுவாசமாய்ச் செய், புகழை, மதிப்பை, செல்வாக்கை. சுயநலத்தை ஒருபோதும் விரும்பாதே. செய்யும்போது தவறற்றுச் செய். ஒருவருக்கும் நஷ்டத்தை உண்டுபண்ணாதே, இவைதான் உயர்ந்த சமய வாழ்க்கை. கடவுள் உனது பணியைப் பார்ப்பவரல்ல; அவர் உனது நோக்கத்தையே பார்ப்பவர், கடவுள் பார்க்கும்போது ஒருவரின் பி. ஏ., எம். ஏ, பட்டத்தையோ, பெரிய கல்வீட் டையோ அல்லது ஒருவரின் ஐசுவரியத்தையோ, அல்லது பேர் புகழையோ காணி பூமியையோ தொட்டுப் பார்ப்பவரல்ல, அவர் உனது இதயஞ் சுத்தமானதா, அன்பு, இரக் கம், உண்மை, நேர்மை, பற்றின்மை உடையதா என்பன வற்றைத் தான் பார்ப்பவர் அவர். கண்ணுக்குப் புலப்படாதது ஒன்றுமே இல்லை. சாரணர் இயக்கத்தில் சேர்ந்து தொண்டுபுரி.

3. கும்பிடுதல்

கும்பிடு. இறைவனை உனது உள்ளத்தில் தியானி. நாள்தோ றும் இறைவனின் திருநாமத்தை மறவாது, கருத்துடன் ஒரு மனப்பட்டு ஓது. கும்பிடும்போது "நான் இப்பிறப்பிலேயே சட்டை ஒத்த இவ்வுடலை தள்ளுமுன் இறைவனின் தரிசனை யைப் பெறவேண்டுமென்னுங் காதலுடன் கசிந்துருகித் தொழு. சிவபெருமான் இடத்தில் பிறவாமையை, வேண்டாமையை வேண்டிநில். என் மனது சுத்தப்படவேண்டும்; என்னிடத்தில் சுத்த அறிவு தோன்றி நான் சுகம்பெற வேண்டும். என் இத யத்தில் பேரன்பு குடிபுக வேண்டும். நான் தெய்வப் பிள்ளை யாய் மறு பிறப்பு எடுக்கவேண்டும்; கொலை, களவு, கள் குடித்தல், புகைத்தல், புலாலுண்ணல், காம இச்சை, பொரு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆசை, குரு நிந்தை, பொறாமை, கோபம் என்னிடத்தில் தலைகாட்டக்கூடாது" என்று விரும்பிக் கேள். இறைவன் உனது அன்பான வேண்டுதலைக் கேட்டு உடனே அருள்புரிவார்.

இறைவனின் சிவநாமமாகிய "ஓம் நமசிவாய" ❁ என்னும் ஸ்தூல மந்திரத்தை நாள்தோறுஞ் செபி. உருவேறத் திருவேறும். மந்திரமென்றால்; மன்-மனம், திரம்-திராணமென்னும் அடியாய்ப் பிறந்த வலிமை, மனோ வலிமையால் அறம் பொருள் இன்பம், வீடு என்னும் புருஷார்த்தத்தைப் பெறுதல் என்பது அர்த்தம். ஆகையால் இம்மந்திரத்தை 'அல்லும் (இரவும்) பகலும் அன்புடனே தான் நினைந்தால் கல்லுமுருகாதோ கல் 'நெஞ்சே' பொல்லாத தப்புவழி ஏன் நினைந்தாய். சந்ததமும் நீ இறந்த வெப்பிலே ஆனந்தமே" என்று ஓதிச் சதா நிஷ்டையிரு.

நீ எதைச் செபிக்கிறாயோ நீ அதுவாவாய் "யாதொன்று பாவிக்க நான், அதுவாதலால் உன்னை நான் என்று பாவிக்கின் அத்துவித மார்க்கமுறலாம்" —தாயுமானார்

4. படித்தல்

உனது பள்ளிக்கூடப்பாடத்துடன், கீதை, திருக்குறள் தேவார திருவாசகம், திருப்புகழ், தாயுமானார் பாடல், பட்டினத்தார் பாடல், இராமலிங்க சுவாமிகள் பாடல். கவியோகி சுத்தானந்த பாரதியார், சிவானந்த அடிகள். விவேகானந்த சுவாமிகள் போன்ற அடியார்களின் நூல்கள், சித்தாந்த வேதாந்த நூல்களையும் ஓதி உணர்ந்து அவ் வொழுக்கத்தில் நின்று பூரணமடை. அறம், அடியார் திருவாக்குகள் தெய்வம், இறப்புப் பிறப்பு, கர்ம பலாபலன், நல்லொழுக்கம் ஆகியவற்றில் நம்பிக்கை கொள்ளாது ஒருவரும் மனம் போனவழி பின் சென்று தெய்வீக வாழ்க்கையைக் கடைப்பிடித்து உய்ய, மோட்சத்தை அடைய இயலாது.

5. பொறுமை

பிறசமயங்களையும், அவற்றின் மூலாதாரமான தர்மங்களையும், அம்மதகுருமாரையும் மதித்து மரியாதை செய்; வணங்கு.

❁ "சிவாயநம"—சிவபெருமானுக்கு வணக்கம். நம-சிவாத்துமா: சிவ-பரமாத்துமா. அய-ஐக்கியம்-சிவான்மாவும் பரமாத்துமாவும் ஒன்று. ஆகையால் இது தத்துவமசி அத்-துவம் அசி "அது நான்" என்ற வேதாந்திகளின் மகா வாக்கியத்தைப் போன்ற ஒரு பெரிய வாக்கியம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எல்லாச் சமயங்களும் உயிர்களை உலக துன்பத்தில் இருந்து மீட்டுக் கடவுளுடன் ஐக்கியப்படுத்திப் பேரின்பத்தில், பேரறிவில் வாழவைப்பதையே அடிப்படையாய்க் கொண்டன. புண்ணியம் உய்விக்கும் பாவம் கெடுக்கும் என்று எல்லாச் சமயங்களும் சொல்கின்றன. ஆகையால் அறத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். பாவமான வற்றை நினைக்கவும் கூடாது. இவற்றை ஒருபோதும் மறந்து விடக்கூடாது.

6. சமயசாரம்

எல்லோரையும் நேசி. எவர்க்கும் பணிசெய். அன்பாய் இரு. உண்மை உள்ளவனாய் விளங்கு. மனத் தூய்மையாய் இரு. பணிவாய் இரு. இரக்கம் உற்றவனாய் இரு. கொடை வள்ளலாய் இரு. பிறர் இடத்தில் எதையும் பெற எதிர்பாராதே. அவாவற்றிரு. உண்மையே பேசு. எல்லா உயிர்களிலும் தெய்வம் குடி கொண்டுள்ளார். ஆகையால் எல்லா உயிர்களையும் தெய்வமாய்த் தொழு. எவ்வுயிர்க்கும் துன்பத்தைக் கொடாதே. கொலை செய்யாதீர்கள். உங்கள் பெற்றோர் பெரியோர், குருமார், பந்துக்கள் ஆகியவர்களைத் தொழுங்கள். அவர்களின் திருவாக்குகளுக்குப் பணியுங்கள் உண்மையில் நீங்கள் உடல் அல்ல. பஞ்சஇந்திரியங்களல்ல. மனம், புத்தியும் அல்ல. நீங்கள் இறப்புப் பிறப்பற்ற நோயற்ற தெய்வங்கள். நீங்கள் பேரறிவு, பேரின்பம், பேர் அன்பு உடையவர்கள். நீங்கள் என்றும் உள்ள தெய்வங்கள். இதைச் சித்த மலத்தை—வாசனையைச் சிவனருளால் நீக்கி காட்டுந் திருவருளை கண்ணாகக் கொண்டு ஆணவம், கர்மம் மாயைகளை நீக்கி உணருங்கள். இதுதான் தெய்வ சிவனம். சிறிய ஆல விதையில் பெரிய ஆல மரம் அடங்கிக் கிடப்பதுபோல, எங்களின் எண்ணற்ற பேரறிவு பேராற்றல், பேரின்பம் அடங்கிஉள. இவற்றை யோக வாழ்க்கையால் மலரச் செய்து, ஈனந்தருநாடு இது நமக்கு வேண்டாமென்று, ஆனந்த நாட்டில் அவதரித்து அதி மனிதராகுங்கள்.

7. கடவுளின் மகிமை

சிவன் அன்புடையவர். அவர் உண்மை உடையவர். அவர் சாந்தமுடையவர். அவர் பேரின்பக் கடல். அருட் சோதி. அவர் எல்லாம் வல்லவர். அவரால் செய்ய இயலாத காரியம் இல்லை. அவர் பேர் அறிவுடையவர். அவர் இல்லாத இடம் இல்லை அவர் ஆட்டுவிப்பவர். அவர் இல்லாவிட்டால் ஒன்றும் இராது. அவரே உனது இதய கமலத்தில் உள்ளார். அவரைக் கண்ணாரக் கண்டு நீ மனம், அறிவு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்திரியக் கட்டுப் பாட்டில் இருந்து விடுதலை அடை: மோட்ச பதவியை அடைந்து சொல்லால் அடங்காச் சுகக் கடலில் மூழ்கு. இறப்புப் பிறப்பற்றிரு. நீர்த்துளி சமுத்திரத்தை அடையாதிருக்குமா? சமுத்திரத்தை மறுக்குமா?

என் அன்பான பிள்ளைகளே! உங்கள் எல்லோரையும் இறைவன் ஆசிர்வதிக்கட்டும்!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

சேவையின் சிறப்பு

(ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்)

சேவைசெய்ய எப்பொழுதும் தயாராயிருங்கள். தூயஅன்புடனும், தயையுடனும் பணிவுடனும்சேவைசெய்யுங்கள். சேவைசெய்யும்பொழுது முணு முணுக்காதீர்கள்! முகத்தைத் தொங்கவிடாதீர்கள்! அப்படியானல் உங்களுடைய சேவையைப் பிறர் ஒப்புக் கொள்ள மறுத்துவிடுவார்கள். ஒரு பெரும் சந்தர்ப்பத்தை நீங்கள் இழந்துவிட நேரிடும். சேவை செய்யும் சந்தர்ப்பங்களை எதிர் பாருங்கள். ஒரு சிறிய வாய்ப்பையும் சிதறடித்துவிடாதீர்கள். சந்தர்ப்பங்களை உண்டாக்க முனையுங்கள். சிறந்த சேவைக்கான வழிவகைகளை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கான வேலையைச் செய்யுங்கள்.

சேவைசெய்வதிலேயே மிகுந்த பக்தி கொண்ட வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய உள்ளத்தை சேவா உணர்ச்சியால் நிரப்புங்கள். மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்யும் முறையில் அமையுங்கள். இதற்கு மனத்தூய்மை மிக அவசியம். ஒழுக்கத்தை வளர்க்க வேண்டும். கருணை, நேசப்பான்மை பணிவு, பொறுத்தல் அருள் முதலிய உயரிய குணங்களை வளர்க்க வேண்டும். மற்றவர்களின் அபிப்பிராயம் உங்களுடையதற்கு மாறுபட்டதாக இருக்கும் பொழுது அவர்களுடன்குஸ்திக்குச் செல்லக்கூடாது. மனதின் தன்மை பலதரப்பட்டது. சிந்திக்கும் முறையும் பல வகையானது. கருத்து வேறுபாடுகள் மலிந்து கிடக்கின்றன. கருத்துக்களின் தரமும் பலவாக உள்ளன. அவரவர்களுடைய கோணத்திலிருந்து பார்க்கும் பொழுது தாங்கள் கொண்ட கருத்துச் சரியெனத் தோன்றும். ஆதலால் மற்றவர்களின் கருத்துக்கு இடமளியுங்கள். அவர்களுடைய கருத்துக்களை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அனுதாபத்தோடும், சிரத்தையோடும் செவிமடுங்கள். அவர்களுக்கும் இடங்கொடுங்கள். உங்களது அகங்காரவலையிலிருந்து வெளியே வாருங்கள். பரந்த பார்வையைக் கொள்ளுங்கள். தாராள மனப்பான்மையை வளருங்கள். அப்பொழுது தான் வாழ்க்கை வளர்ந்து செல்லும்; இதயமும் பரந்து நிற்கும். மெதுவாகவும், இனிமையாகவும், பணிவாகவும் பேசுங்கள். அதிகமாகப் பேசாதீர்கள். வேண்டாத எண்ணங்களையும். உணர்ச்சிகளையும் அகற்றி விடுங்கள். கர்வத்தின் சிறு பகுதிகூட உங்களிடம் இருத்தல் கூடாது. கடுகடுப்பும் வெடுவெடுப்பும் தொலைய வேண்டும். 'நான்' 'எனது' என்பதை அறவே மறந்துவிட வேண்டும். சுயநலத்தின் சாயை நிலவுதல் கூடாது. சேவையிலே தன்னை அர்ப்பணித்து விட வேண்டும். இந்த யோக்கியதாம்சங்கள் உங்களிடம் இருக்குமானால், நீங்கள் உலகத்திற்கே உயர் ஜோதியாக விளங்கமுடியும். உலகத்து உயிர்களுக்கு உயரிய வழிகாட்டியாகச் சிறக்கமுடியும். அவர்களுக்கு ஆண்டவனால் அளிக்கப்பட்ட வரப்பிரசாதமாக ஆக முடியும். உயரிய வாசனை பொருந்திய அருள் நிறைந்த புஷ்பம் தான் நீங்கள். அந்த வாசனை உலகத்தின் நான்கு திசைகளிலும் வீசி நிற்கும். புனிதத் தன்மை பொருந்திய புத்தர் பிரானின் உயரிய அவஸ்தையை நீங்கள் அடைய வழிபிறக்கும்.

சமூகத்திற்கு சேவை செய்யும் பொழுது ஜாக்கிரதையாக இருக்கவும். மேடைப் பிரசங்கம், சமூக சேவை முதலிய எல்லா விதச் சுயநலமின்றிய சேவைகளும், பெயரையும், புகழையும் தரும். ஆனால் இந்தப் பெயரும், புகழும் முளையிலேயே நம்மைக் கெடுத்து விடும். அவைகளைப் பெரிதாக எண்ணாதீர்கள்; விஷமெனக் கருதுங்கள். மிகவும் பணிவாக நடந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது சரீரத்தின்ஒவ்வொரு அங்கத்திலும் இந்த உயர்குணம் செறிந்து விளங்கவேண்டும். பெயர், புகழென்ற மதுவால் பலர் மயங்கி மதிகெட்டுப் போயினர். அவர்களது முன்னேற்றம் தடைபட்டுள்ளது. ஆதலால் தான் நான் உங்களை மிகவும் ஜாக்கிரதையுடன் இருக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

தைரியமுடன் முன்னேறுங்கள்! வெற்றி நிச்சயம்!!

அன்புமிகும் நண்பர்களே! தைரியமாயிருங்கள். வேலையில்லாமல் திண்டாடும் நிலையிலும் சந்தோஷத்தைக் கைவிடாதீர்கள். உண்பதற்கும் உடுப்பதற்கும் இல்லாமல் அவதிப்படும் நிலையிலும்மனதிம்மதியைஇழந்துவிடாதீர்கள்! உங்களுடையஅடிப்படையான சுபாவம் சச்சிதானந்தமே! நமது தூய சரீரம் மறையும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தன்மையது. ஆதலால் சிரியுங்கள்! ஆனந்தக் கூத்தாடுங்கள். ஓம், ஓம், ஓம்! என்று பாடுங்கள்; ஆத்மானுபூதி அடையுங்கள்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

கூட்டு வழிபாட்டின் அவசியம்

(குருதேவர் ஸ்ரீ சிவானந்த மஹரிஷி)

கலியுகத்தில் சங்கசக்தி அதிக வலிமை வாய்ந்தது. மக்கள் ஒன்றுகூடி நடத்தும் கூட்டு வழிபாடுகளில் பங்குபற்றுவோர் அத்தனைபேருடைய சக்தியும் சேர்ந்து ஒவ்வொருவருக்கும் பயன்படுகிறது. மக்கள் ஒன்றுகூடி இறைவனுடைய திருநாமங்களைப் பாடிப் பிரார்த்தனை செய்யும்போது அங்கு ஒரு தெய்வீக அருட்பிரவாகம் தோன்றுகிறது. அனைவரும் ஒரு சத்சங்கமாகக் கூடி வழிபாடு செய்வீர்களாயின் அதிசயிக்கத்தக்க வகையில் நீங்கள் முன்னேறுவீர்கள்.

எனவே கூட்டு வழிபாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். ஆத்மீகத் துறையில் நாட்டமுள்ள சில நண்பர்கள் ஒன்றுசேருங்கள். கூட்டுப் பிரார்த்தனைகளை நடத்துங்கள். கூடியிருந்து இறைவன் திருநாமத்தைப் பாடுங்கள். ஒன்றுகூடி ஆத்மீக நூல்களை ஓதுங்கள்.

இறைவன் உங்கள் அனைவருக்கும் அருள்புரிவாராக!

சங்கீர்த்தன யோகம்

—ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்த மஹராஜ்—

★

இறைவனை அடையப் பல்வேறு மார்க்கங்கள் இருப்பினும் கலியுகத்தில் எல்லோராலும் சுலபமாகப் பின்பற்றக் கூடியது பக்தி மார்க்கமே. அம் மார்க்கத்தின் இன்றியமையாத அங்கங்கள் பஜனையும், சங்கீர்தனமுமாகும். பஜனை இறைவனைத் தொழுவது, இறைவனை நேரில் காணவேண்டி மனிதன் கடைப்பிடிக்கும் சாதனைகள் பஜனையாகும். நாம ஜெபம், சங்கீர்தனம் முதலியவைகளும் பஜனையே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சங்கீர்த்தனம் என்பது பாவத்துடனும், அன்புடனும் தெய்வீக உணர்ச்சியுடனும் கடவுள் திருநாமங்களைப் பாடுவது. பலர் ஒன்று கூடி இன்னிசையுடன் ஒருங்கேராக, தாளந்க்ள் பிசகாமல் பாடுவது சங்கீர்த்தனம். அரிய சக்திகள் பல வாய்ந்த சங்கீர்த்தனம் கீழ்த்தரப்பட்ட உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் அடக்கி மனிதனை பேரின்பத்தில் மூழ்கச் செய்கிறது. உடலை மறக்கச் செய்த இறைவனுடன் மனிதனைப் பிணைக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. உள்ளழுக்கைப் போக்கி மனிதனைப் பரிசுத்தனுக்கும் சக்திபெற்றது. சங்கீதத்தினுல் சமாதி நிலையை அடையலாம்.

இறைவனின் அருட் குழந்தைகாள்! நிதம் விடியற்காலையில் எழுந்து சங்கீர்த்தனம் செய்யுங்கள். நீங்கள். கூடும் இடங்களைத் தேவலோகமாக்குங்கள். பக்தி மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடித்துப் பரம்பொருளை யடைந்து பேரின்பத்தைப் பருகுங்கள்.

இறைவன் அருள் உங்களிடம் என்றும் நிலவி நிற்குமாக!

இறைவன் நாம மகிமை

(ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்)

கலியுகத்தில் ஆண்டவனுடைய நாமமே திவ்யாமிருதம் அடைவதற்கான மேலாம் பொக்கிஷமாகும். ஆண்டவனுடைய நாமங்களை ஜபிக்காது ஒருவரும் முத்தி யடைந்ததில்லை. எனவே நீங்களும் முத்தியை விரும்புவீர்களாகில் ஜபம் செய்தே ஆக வேண்டும். உங்களது மேலாம் கடமை பரமன் புகழ் பாடுவதே. அவன் நாமத்தில் அடைக்கலம்புகுவதே. இறைவனுடைய நாமம் இதயத்தைப் பரிசுத்தப்படுத்தும் மனத்தைத் தெளிவுறுத்தும். மனதில் படிந்துள்ள சமஸ்காரங்கள்-வாசனைகள்-ஆசைகள் ஆகிய அழுக்குகளை நீக்கும். பாபங்களைப் போக்கும் ஜீவனை இறைவனுடன் இணைக்கும். ஜனன மரணத்தையும் ஒழிக்கும். எனவே இறைவன் நாமத்தை உறுதியாய்ப் பற்றிக் கொள். அதையே அடைக்கலமாகவும் கொள். கடும் சோதனைகளிலிருந்து மீளுவதற்கு நாமஸ்மரணமே உபாயமாகும்.

ஆண்டவனிற்கும் அவனுடைய நாமத்திற்கும் வித்தியாசம் இல்லை. இரண்டும் ஒன்றே;

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தெய்வீக வாழ்வின் லக்ஷியம்

—[ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தஜி]—

தெய்வீகத் தொண்டில் ஈடுபடுவோர் ஒவ்வொருவரும் முதலில் தாமே தெய்வீக வாழ்வு வாழ்ந்து தம்மை உயர்த்திக் கொள்வதுடன் அவ்வாறே இன்னும் பலருடைய நல்வாழ்வுக்காகவும் உலக மேன்மைக்காகவும் உதவுவது மிகவும் அவசியமாகும். இதற்காக அவர்கள் முதலில் தம்மை ஒரு சிறந்த சாதுவினுடைய நிலைக்கு உயர்த்தியாக வேண்டும். சாது வாழ்வின் லட்சியங்களைச் சதா மனதில் தியானிக்க வேண்டும். இங்ஙனம் முன்வரும் அன்பர்கள் மகாத்மாக்களுடைய திவ்விய வரலாறுகளைத் தனியாகவும் சத்சங்கத்திலும் படிக்க வேண்டும்; தங்கள் இல்லங்களிலும் அன்பர்கள் கூடும் இடங்களிலும் மஹாத்மாக்களின் புனித சரித்திரங்களை குடும்பத்தினர் சிறுவர் நண்பர், அண்டை அயலார் யாவருக்கும் உபந்நியாசம் செய்தல் வேண்டும்; அவசியமற்ற போகப்பொருட்களில் விரயம் செய்யாமல் பணத்தைச் சேமித்து அதைக்கொண்டு நல்லோர் வாழ்க்கைச் சரித்திரங்களடங்கிய துண்டுப்பிரசுரங்களை அச்சிட்டு விநியோகிக்க வேண்டும்.

இப்படிச் செய்ய முற்படும் அன்பர்களது வாழ்வு நல்ல முறையில் மாற்றியமைக்கப்பெறும். தெய்வ புருஷர்களைப்பற்றி சதா சிந்தனை செய்வதால் அவர்கள் ஞானியராகிவிடுவர். ஏனையோர் வாழ்விலும் முன்னேற்றம் ஏற்படப் பெரிதும் உதவுவோராவர்.

சிவானந்தர்

8-9-1887இல் தென் இந்தியாவில் அப்பைய தீக்ஷிதர் பரம்பரையிற் றோன்றி, மலாயாவில் டாக்டராயிருந்து மன்பதை சேவை செய்து, விரத்தி ஏற்பட்டதும் அனைத்தையும் துறந்து, 1924இல் ரிஷிகேசம் சென்று, சுவாமி விசுவானந்த சரஸ்வதியிடம் தீட்சை பெற்று, பலவருஷங்கள் கடுந்தவம் புரிந்து. ஜீவன் முக்தராக, முனிபுங்கவராக, கருணையுள்ளம் படைத்த கர்மயோகியாக. அனைவரையும் ஆத்ம சொரூபமாகக் காணும் பக்தி யோகியாக, தூய ஆத்ம சைதன்யத்திலே வாழும் ஞானி யோகியாக விளங்கலானார். உடற் பிணி தீர்க்கும் மருத்துவர் பிறவிப் பிணிதீர்க்கும் மருத்துவராயும் திகழ்ந்தார். 1932இல் சிவானந்தாச்சிரமத்தையும், 1936இல் திவ்விய ஜீவன

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சங்கத்தையும், 1948இல் யோகவேதாந்த ஆரண்யக் கல்லூரியையும் தோற்றுவித்தார். 1950இல் அகில இந்திய-இலங்கை யாத்திரை மேற்கொண்டு மக்களைத் தெய்வீக வாழ்வு வாழும் படியாகக் கருணையோடு உபதேசித்தருளி மக்களின் உள்ளத்தைக் கவர்ந்தார். 1953இல் அகில உலக சமய மகாநாட்டைக் கூட்டுவித்தார். வேதாவேதாந்தக் கருத்துகளடங்கிய பல நூல்களை இக்காலத்துக்கேற்றபடி எளிய, இனிய ஆங்கிலத்தில் வெளியிட்டார். ஆயிரக்கணக்கான சிவானந்தக் குழந்தைகள், பக்தர்கள், சீடர்கள், துறவிகள் உலகெங்கும் யோக வேதாந்தத்தைப் பரப்பி ஞான வேள்வி செய்து வருகின்றனர். திவ்விய ஜீவனத்தைக் கொடியாக உயர்த்திய சிவானந்தர். 14-7-63இல் மகாசமாதி எய்தி இன்று எம் இதய ஜோதியாக விளங்கி எம்மை நல்வழி நடாத்தி வருகிறார். அந்த இதய ஜோதியை வணங்குவோமாக.

மஹாமிருத் யுஞ்ஜய மந்திரம்

"ஓம் த்ரயம்பகம் யஜாமஹே சுகந்திம்
புஷ்டி வர்த்தனம்
உர்வாருகமிவ பந்தனாத் ம்ருத்யோர் மூக்ஷீய
மாம்ருதாத்"

பொருள்:—

ஆக்கல், அளித்தல், அழித்தல் ஆகிய
மூன்றும் வல்ல முதல்வா போற்றி
புகழ் மணம் வீசத் தகவளிப் போனே
உடலும் உள்ளமும் திடம்பெறச் செய்வோய்
பழுத்த வெள்ளரி பற்று விட்டதுபோல்
அழிவினின் றெம்மை யகற்றியே யென்றும்
அமரத்தன்மை யளிப்பாய் போற்றி!

(கவியோகி சுத்தானந்த பாரதியார்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யோகாசனப் பயிற்சிகளின் முன் செய்யவேண்டிய பிரார்த்தனை

எல்லாம் வல்ல எங்கள் ஆண்டவரே!

தங்கள் திருவருள் துணையெனக் கொண்டு யாம் செய்யும் யோகப் பயிற்சிகளின் மூலம் எமது உடல் நோயெதுவுமின்றி ஆரோக்கியமடையுமாக. எமது மனம் இன்ப துன்பச் சுழல்களில் சிக்கி அலையாது என்றும் அமைதியில் நிலைக்குமாக. எமது செயலெல்லாம் உமது சேவையாகுக. எமது வாழ்வு உமது அருள்வழி நடந்து ஆனந்தமுறுக. தங்களுக்கு எங்கள் தாழ்மையான வணக்கம்.

வாழ்க நின் திருவருள்! வாழ்க இவ்வையகம்!

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

இவ்வருள் நூலை நாள்தோறும் மனமுருகி ஓதும் அன்பர்கள்
திருவருளால் இம்மையிலும் மறுமையிலும்
எல்லையில்லா இன்பம் எய்துவது உறுதி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Beloved Sivaram,

Insure now your life with God. Depend upon him alone. Have full faith on Him, His name and grace. Do Self-surrender unto Him.

All other Insurance Companies will fail but this Divine Life Insurance Company can never fail as it has unlimited wealth of the Lord.

You need not pay any Premium to this Divine Life Insurance Company. You will have to give your heart only to the Lord. You will have to love Him only.

—Sivananda.

※

Blessed Aspirants,

Lord Siva is the God of Love. His grace is boundless. He is the Saviour and Guru. He is the Bloved of Uma. He is Satyam, Sivam, Subham, Sundaram, Kantam. He is the Supreme Light that shines in your heart.

Meditate on His form. Hear His Lilas. Repeat His Mantra "Om Namasivaya." Study Siva Purana. Do His worship daily. Behold Him in all names and forms. He will bless you with His vision.

—Sivananda.

※

Priya Atman,

Brahman is your real father. Sakti is your real mother. Santi is your real sister. Tolerance is your real brother. Courage is your uncle. Compassion is your niece. Faith is your daughter. Truth is your real son. Purity is your nephew. Forgiveness is your aunt.

These are the real members of your family.

May Lord bless you.

—Sivananda.

சுதந்திரன் அச்சகம், கொழும்பு - 12.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org