

மில்க்வைற் இலவச வெளியீடு :

உ  
சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம், நல்லூர்  
ஸ்ரீலக்ஷ்மி ஆறுமுகநாவலர் அவர்கள்  
இயற்றிய

நித்திய கரும வித்யும்

சமயதிசைஷ பெற்றவர்க்குரிய

சைவ அநுட்டான வித்யும்

வித்துவான், பன்டிதமணி,  
திரு. ந. சுப்பையபிள்ளை அவர்களது  
அணிந்துரையுடன் கூடியது.

வெளியீடுவோர்:

மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகம்  
யாழ்ப்பாணம். தொலைபேசி: 7233

# நியம மந்திரங்கள்

( ஸ்ரீலக்ஷ்மி ஆறுமுகநாவலர் )

தேவாரம், திருவாசகம், திருவிசைப்பா, திருப்பல்லாண்டு, பெரியபுராணம் என்னும் இவ்வைந்தும் சைவத்திற்கும், சிவபூசைக்கும், சிவாலய நித்திய நைமித்தியங்களுக்கும், சிவதரிசனத்திற்கும், அடியவர் பூசைக்கும், நியம மந்திரங்களாய் இருக்கும். பதிவாக்கியங்களாகிய தேவார முதலிய உண்மை நூல்களையே கைக்கொண்டு விதிப்படி சிரத்தையோடு ஓதியுணர்ந்து நாம் உய்ய வேண்டும். சிவபெருமான் தம்மைத் தூஷித்தலைப் பொறுப்பினும் தம் மெய்யன்பர்களாகிய சமயாசாரியர்களைத் தூசித்தலைப் பொறுக்கமாட்டார்.

வெளியீடு இல. 23 மறுபிரசுரம்

உ  
சிவமயம்



யாழ்ப்பாணம், நல்லூர்  
ஸ்ரீலக்ஷ்மீ ஆறுமுகநாவலர் அவர்கள்  
இயற்றிய

**நித்திய கரும விதியும்**

சமயதீக்ஷை பெற்றவர்க்குரிய

**சைவ அநுட்டான விதியும்**

வித்துவான், பண்டிதமணி,  
திரு. ந. சுப்பையபிள்ளை அவர்களாது  
அணிந்துரையுடன் கூடியது

வெளியீடுவோர்:

மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகம்  
யாழ்ப்பாணம்.

## முகவுரை

“அரியது கேட்கின் வரிவடி வேலோய்  
 அரிதரிது மானூட ராதல் அரிது  
 மானூடர் ஆயினும் கூன்குருடு செவிடு  
 பேடு நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது  
 பேடு நீங்கிப் பிறந்த காலையும்  
 ஞானமுங் கல்வியும் நயத்தல் அரிது  
 ஞானமூங் கல்வியும் நயந்த காலையும்  
 தானமூந் தவமுந் தாம்செயல் அரிது  
 தானமூந் தவமுந் தாம்செய்வ ராயின்  
 வானவர் நாடு வழிதிறந் திடுமே.”

என்பது ஒளவை மூதாட்டியார் வாக்கு.

அதன்படி அடைதற்கு அரிய மானிடப் பிறவியை  
 எடுத்த நாம் தானத்தையும் தவத்தை (சிவபுண்ணியத்  
 தை)யுஞ் செய்து, இம்மையிற் புகழையும் மறுமையிற்  
 புண்ணியலோக இன்பத்தையும் முத்தி இன்பத்தையும்  
 அடைதலே அரும்பெரும் பேறு எனலாம்.

திரவியக் குறைபாடு உடையவர் பெருக்கமுறத்  
 தானஞ் செய்ய இயலாவிடினும், சிவபுண்ணியங்களைச்  
 செய்து வரல் இயலும். பிறவுயிர்களுக்கு இதஞ்செய்வ  
 தாகிய பசு புண்ணியங்களைக் காட்டிலும், கடவுளைக்

குறித்துச் செய்யும் தியான வழிபாடுகளாகிய சிவ புண்ணியங்களே சிறந்தவை. அவற்றைச் செய்யும்நெறி சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என நான்கு மார்க்கங்களாக வகுக்கப்பட்டுள். இது வேத சிவாக மங்கள் முதலிய நூல்களின் கருத்தாகும். அவை நான்கும், ஒவ்வொன்றும் படிமுறையானே செய்யத்தக்கன. நம்மைப் பிறவித் துன்பத்தின் நீக்கி, பேரின்பமாகிய பதமுத்தி, பரமுத்திகளைத் தருவன.

முதலாம் படித்தரமாக உள்ள சரியை நெறியின் பாற்பட்டதே சைவ அநுட்டான விதிப்படி செய்யும் சிவபுண்ணியச் செயல்.

சைவாசாரியரிடத்தே சைவ சமய தீட்சை பெற்றவர் செய்யக்கடவதாகிய சைவ அநுட்டானத்தைக் குறைவறச் செய்வதற்கு உதவியாக கருக்கமான அநுட்டான விதி நூல் ஒன்றை வெளியிட்டு உதவும்படி சில அன்பர்கள் வேண்டிக்கொண்டமையால், இப்பொழுது இந்நூல் எம்மால் வெளியிடப்பெறுகிறது. “நித்திய கரும விதி” அநுட்டான விதிக்கு ஓர் அங்கமாகத் தேவைப்படுவது பற்றி முன்னோர் அதை முன்னுறச் சேர்த்துப் பதிப்பித்தமையால், அவ்வாறே அது இந்நூலில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

இது சுருக்க நூலர்தலின், இதிலே சகலீகரணம் எனப்படும் கரநியாச அங்கநியாசங்கள் சேர்க்கப்பட

வில்லை. தீட்சை செய்யுங் காலத்திலே தீக்ஷாகுரு சீட ராகிய தமது பரிபக்குவத்துக்கு ஏற்ப அக் கிரியையினைப் பயிற்றியிருந்தால், அவர் பயிற்றிய முறைப்படி அநுட் டானஞ் செய்வோர் அக் கிரியைகளைச் சேர்த்துச் செய் யக் கடவர். இந்நூலில் மூலமந்திர செபமுட்பட உள்ள ஏனைய கிரியைகளையும் தீக்ஷாகுரு தமது பரிபக்குவத் துக்கு ஏற்ப, இந்நூல் விதிகளிலும் சுருக்கமாகவோ, மாற்றமாகவோ பயிற்றியிருந்தால் அவ்வாறே செய்யக் கடவர்.

குரு பயிற்றிய கிரியா முறைக்கும் இந் நூலிற் கிரியா முறைக்கும் உள்ள சுருக்கம் பெருக்கம் முதலி யனபற்றி ஏதும் சந்தேகம் உண்டானால், அச்சந்தே கத்தைத் தமது குருவிடத்தே வினாவியறிந்து தீர்த்துக் கொள்ளக்கடவர். ஆகவே, இவ்விரண்டுள் எந்த முறை யினையும் இ க ழ் த ல் வேண்டாம். இக்கருத்தினை இந் நூலின் அணிந்துரையாலும் விளங்கலாம். அநுபந்த மாகச் சேர்க்கப்பட்ட கிரியைகளை, சந்தியா வந்தனஞ் செய்வோர் தம் விருப்பப்படி கைக்கொண்டு செய்ய லாம். அல்லது, பெருஞ் சுமையென்று கருதுவோர் வீடினும் விடலாம் என்பது விளங்க அவை இப்பதிப்பில் ‘‘அநுபந்தம்’’ என்ற பிரிவாகப் பதிப்பிக்கப்பட்டுள. அவற்றை விடாமல் சுருக்க முறையிலாவது செய்யின், அவ்வளவுக்கேற்ற புண்ணியப் பலன் உண்டு (பெறலாம்)

என்க. சூரிய நமஸ்கார விதி சூரியமண்டல மத்தியில் (அதிட்டித்து) விளங்குஞ் சிவத்தைப் பூசிக்குங் கருத்தினதாகலின், “அது சிவபூசையின் பாற்பட்ட கிரியை” எனலாம். சமய தீட்சிதர்க்கு சிவலிங்கம் முதலியவற்றில் சிவத்தை ஆவாகனஞ் செய்து பூசித்தற்குப் பரிபக்குவம் போதாது என்று அதற்குப் பதிலாக இவ்விதக் கிரியை வகுத்துச் சேர்க்கப்பட்டது போலும்; சூரிய நமஸ்கார விதி தனிப்படச் செய்யமாட்டாதார்க்கு அநுட்டான விதியிலுள்ள “சிவமூல மந்திர செபம்” தேவாரம் முதலிய துதிகளே சிவார்ச்சனையின் பாற்படும் என்று உணரத்தக்கவை. “தமக்கு அர்ச்சனை தமிழ்ப் பாடலே யாகும்” என்று தடுத்தாட்கொண்ட காலத்திலே கூந்தரமூர்த்தி நாயனார்க்கு ஈசன் கட்டளையிட்டது இங்கே நினைவுகூரத்தக்கது. அது, சிவபூசை செய்ய வல்லரல்லாதார்க்கு இக்கலியுக காலப் போக்குக்கு இசைய ஈசன் அவ்விதம் கூறியுள்ளார் போலும். சிவபூசை, கோபூசை பற்றிய திருமூலர் திருமந்திரப்பாடல் பின்வருமாறு:

“யாவர்க்கு மாம்பிறை வற்கொரு பச்சிலை  
யாவர்க்கு மாம்பசு வுக்கொரு வாயுறை”

● பாடபேதம்: ‘வாயறுகு’,

—திருமூலர் திருமந்திரம் - செய். 252

இந்நூலை வெளியிடுதற்கு வேண்டும் உதவிகளைச் செய்து தரும்படியான எமது வேண்டுகோட்கு இசைந்து,

அச்சிற் பதிப்பித்தற்குத் தேவையான காரியங்களுடன் இந்நூலுக்கு ஓர் அணிந்துரையும் எழுதியீந்த பண்டித மணி, வித்துவான், ந. சுப்பையபிள்ளை அவர்களின் உதவி பாராட்டுக்குரியது.

பாரதூரமின்றிச் சுருக்கமான அநுட்டான விதி நூலாக வெளிவரும் இந்நூல், சைவ சமயிகளாயுள்ளார் சிவதீட்சை பெற்றுச் சரியையாதி நெறிகளில் ஒழுகிச் சிவபுண்ணிய சீலர்களாய், தம் மாநுடப் பிறவியின் அகும்பெரும் பயன்களை எய்துதற்கு அவர்களை ஊக்க, உபயோகப்படுவதாய் விளங்கும் என நம்புகின்றோம். அன்பர்கள் அங்ஙனம் முயன்று சங்கரன் திருவருட் பேறு பெற்று வாழ்க! உலகமெல்லாம் சைவநீதி ஓங்கி விளங்குக!!

“சிவநெறிப்புரவலர்”

க. கனகராசா ஜே. பி.

மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகம்

யாழ்ப்பாணம்.

23-10-78

வித்துவான், பண்டிதமணி,  
திரு. ந. சுப்பையாபிள்ளை அவர்களது

## அணிந்துரை

நல்லூர் ஸ்ரீலக்ஷ்மீ ஆறுமுகநாவவர் அவர்கள் இயற்றியதும், யாழ்ப்பாணம் — வித்தியானுபாலன யந்திர சாலையில் அக்ஷய ஸ்ரீ மாசி மீ -ல் பதிப்பிக்கப்பட்டதுமாகிய “நித்தியகருமவிதி” என்ற ஒரு நூல் கிடைத்தது. அதில் உள்ள மூலமந்திரங்கள், கிரியை மந்திரங்கள் ஆகிய எல்லாம் பிரணவம் கூட்டாமலே தனியே அச்சிடப்பட்டுள்ள; அப்புத்தக ரூபமாகவே “சுருக்க அநுட்டானவிதி” என்ற ஒரு நூலும் திருவாவடுதுறை ஆதீனத்தின் 83-ம் வெளியீடாக கி. பி. 1954-ம் ஆண்டில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது. அதை வண்ணை சிவஸ்ரீ பொ. பஞ்சாட்சர சர்மா அவர்களிடம் பெறலாயிற்று. அது முன்னைய நூலொடு ஒரு படித்தாகவும், ஆனால் மந்திரங்கள் எல்லாம் பிரணவம் கூட்டியும், அச்சிடப்பட்டதாகக் காணப்பட்டது. அதனைப் பதிப்பித்தவர் திருவாவடுதுறை ஆதீன நூல் நிலையப் பாதுகாவலராகிய திரு. சுப்பிரமணிய தேசிகராவர். அவர் அந்நூலின் புறத்தே எழுதி அறிவித்த விஷயமானது

இந்த வெளியீட்டு நூலுக்கும் பொருத்தமாயிருக்குங் காரணத்தினால், அது இங்கே கீழே அநுவதித்துத் தரப்படுகின்றது.

“சைவ சமயத்திலே பிறக்கும் புண்ணியம் வாய்க் கப்பெற்றவர்களிலே பலர் சிவதீட்சை பெற்று அநுட் டானம் பழகிப் பஞ்சாக்கரசெபம் பண்ணுதல் இன்றி, இக்காலத்திலே வாளா நாளைக் கழிக்கின்றனர். சிலர், சுருங்கிய நேரத்தில் பண்ணும்படி இருத்தல் எளிதென் கின்றனர். புலால் உண்ணும் பழக்கத்தைக் கைவிடா தார் பலர் பஞ்சாக்கரசெபம் பண்ணுதலில் மிக விருப்பமுடையராய் இருக்கின்றனர். என்செய்வது! மானுடப்பிறவி அரிதாய்க் கிடைத்தும் பயன்பெறும் முயற்சியில் அவர் தலைப்பட்டிலர் உத்தியோக முயற்சி யில் ஈடுபட்டிருக்கும் சிலருக்கு அநுட்டானம் முதலியன பெருஞ்சமையாக உள்ளது. ஆகையால், புலால் உண் ணைமல் இருக்கும் அன்பர்கள் பொருட்டாகவே இச் சுருக்க அநுட்டான விதி வெளியிடப்பெறுகின்றது. பயன் பெறுவார்களென நம்புகிறோம்.

இது பொது அநுட்டான விதிச் சுருக்கம். இவ் வாதீன விதியன்று, அது தனியே வெளியிடப்பெறும்.”

என்பது மேற்குறித்த திரு. சுப்பிரமணிய தேசிகரது கூற்றாகும். அவருடைய கருத்துக்களுக்கிசையவே இந்த நூலும் வெளிவருவதாகும். இந்நூலில் கூறப்பட்ட

அநுட்டானம் - செபம் - தியான வழிபாடு என்பவைகளைப் பயபக்தி விசுவாசங்களுடன் நியமமாகச் செய்வருக்கு, வினைப்பயகை வரும் துன்பங்கள் படிப்படியாகக் குறைந்து ஒழிதலும், இம்மை மறுமையின்பமெய்துதலும் இறைவனருளாற் கிட்டும் என்பது நூல்களாலும் ஆன்ரோர்களது அநுபவ வாக்குக்களாலும் உணரத்தக்கதாயிருக்கிறது. சைவ அநுட்டான விதிக் கிரியைகளின் உட்கருத்துக்கள், நூல்களின் அறிவும் அநுபூதி அறிவும் சான்ற அறிஞர்களிடம் அறியற்பாலன. தேவகோட்டையிலிருந்து சென்ற வருடத்தில் யாழ்ப்பாணத்திற்கு வந்து அகில இலங்கைச் சைவ மகாநாட்டு நிகழ்ச்சிக்குத் தலைவராய் அமர்ந்து சொற்பொழிவுகள் ஆற்றியும், சித்தியார் முதலிய சிந்தாந்த சாத்திர வகுப்புப் போதனைகளைச் செய்தும், இந்நாட்டில் பலவிடங்களிலுள்ள சைவ மக்களுக்குத் தீட்சாகுருவாய்ச் சமய தீட்சை, விசேட தீட்சைகளைப் புரிந்தும் மீண்ட சிவபூர் தத்புருஷ தேசிகர் (பாலகவி) அவர்கள் இயற்றிய “சைவ அநுட்டான விதியும் விளக்கங்களும்” என்ற விரிவு நூலினாலும் அநுட்டானக் கிரியைகளெல்லாவற்றிற்கும் உரிய உட்கருத்துப் பொருள், பயன் முதலியவற்றை அறியலாம்.

அந்நூலைத் தழுவி அவைகளுட் சில கருத்துக்கள் இந்நூலிற் புதிதாகச் சேர்க்கப்பட்டுள். தினமும் நியதியாக (தவறாமல் - கைவிடாமல்) செய்யக்கடவதாகிய

அநுட்டான விதியைத் தனிப்படப் பிரித்துக்காட்டி, ஏனைய சூரிய நமஸ்காரவிதி முதலியவற்றை “அநு பந்தம்” என்ற பெயரால் வேறுபடத் தொடர்புறச் சேர்த்து இந்நூல் பதிப்பிக்கப்பட்டது. இம்முறை பிறர் பதிப்பித்த “சுருக்க அநுட்டான விதி”ப் பதிப்புக்கு மாறாபுயினும், சந்தியாவந்தனமாகிய அநுட்டானக் கிரியையையினை, அநுட்டிக்க விரும்புவோர், அதனைப் பெரும் சுமையெனக் கருதி அஞ்சுதலொழிந்து, மன ஊக்கத்துடன் கைக்கொண்டு அநுட்டித்தற்கும், பயன்பெறுதற்கும் அநுகூலமாகும் என்ற கருத்தினாலேதான் இவ்வித மாற்றம் செய்யப்பட்டது. சூரிய நமஸ்கார விதி முதலியவற்றை இங்கே கூறியபடி தினமும் செய்ய இயலாதவர் விரத நாட்கள், புண்ணிய காலங்கள் முதலிய விசேட தினங்களிலாவது செய்து பயன்பெறுக. நித்திய கருமவிதியின் முடிவிடத்திற்கும் சைவ அநுட்டான விதி தொடங்குமிடத்திற்கும் இடையிலே, மனப்பாடம் (மனனம்) செய்யப்பட வேண்டும் மந்திரங்கள், அவ்வாறு மனனஞ்செய்து கொள்ளுதற்கு உதவியாகத் தனிப்படவே வரிசையாக வைக்கப்பட்டுள்ளன.

குருலிங்க சங்கம வழிபாடானது சரியை முதல் ஞான பாத நிலைவரையும் யாவர்க்கும் வேண்டுவன ஆதலின், சமயகுரவர், அறுபத்து மூவர்களின் துதிகளும் முன்றோரால் அநுட்டான விதியில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன எனலாம். தோத்திரப் பாடல்களால் துதிக்க

இயலாத போது, ' தில்லை வாழ் அந்தணர் முதலிய அடிமீடர்களே நமஸ்காரம்' என்பது போலச் சுருக்க முறையில் அவரவர் நாம மந்திரங்களால் தியான துதிகளைச் செய்யலாம்; உலக பாலர்களாகிய இந்திரன் முதலிய எட்டுத் திக்குப் பாலகர்களுக்கு "இந்திர — அக்கினி — யம — நிருதி — வருண — வாயு — குபேர — ஈசான திக்பதிப்போ நம;" என்று சுருக்க முறையில் தியான துதிகளைச் செய்யலாம்.

இத்தன்மையாகக் கிரியைகளைச் சமயோசிதமாக யுக்தி யுகங்களாற் சுருக்கமாகவேனும் நியதியாக (கை விடாமல் - தவறாமல்) செய்தலே முறை, அங்ஙன மின்றி, தீட்சுஷா குருவிடத்தே தீட்சையும் மந்த்ரோப தேசமும் பெற்றுச் செய்யத்தொடங்கிய அநுட்டான சேபங்களை மரணபரியந்தஞ் செய்யாமல், எக்காரணம் பற்றியேனும் இடையிலே கைவிடுதல் பெரும் பாவ மாகும். சமயதீட்சை பெற்றவர்களுக்கு 'ஸ்ரீ பஞ்சாட்சர மந்திர செபம் செய்யக்கடவதாகிய பிரதானக் கிரியை; ஏனைய கிரியைகள் அதற்கு அங்கமாகக்கொண்டு செய் யப்படுவன' என்பதும் அறியற்பாலதாகும்.

" திரிபுண்டரம் தரிக்கும்போது, நெற்றியில் இரண்டு கடைப்புருவ எல்லைவரை நீளமும், மார்பிலும் தோள்களிலும் அவ்வாறு அங்குல நீளமும், மற்றத் தானங்களில் ஒவ்வொரு அங்குல நீளமும், பொருந்தத்

தரித்தல் வேண்டும்' என்று நாவலரது இரண்டாம் சைவ வினாவிடையில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதுபோன்ற தேவையான விஷயங்களை அந்நூலில் வி பூ தி யி ய ல் , உருத்திராக்கவியல், பஞ்சாட்சரவியல், நித்திய கரும வியல் முதலியவற்றிலே படித்தறிந்து போற்றிக்கொள்ளக்கடவர்.

யாழ் - மில்க்வைற் சோப் தொழிலக அதிபர் "சில நெறிப்புரவலர்" திரு. க. கனகராசா அவர்கள் தாம் இந்நூலை வெளியிடுதலுக்கு உதவிசெய்யும்படி வேண்டினார்கள். அதற்கு இணங்கவும், சைவசமயிகள் சைவ அநுட்டானங்களை விளக்கத்துடனும் விருப்பத்துடனும் கைக்கொண்டு செய்யும்படி அவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும், செய்கடமைகளைச் சுருக்கமான காலத்துள்ளே குறைந்த பிரயாசத்தினால் நிறைவேற்ற விரும்புகிற இக் காலத்தாருக்கேற்ற கோலம் பூ ண் டு வெளிவருதற்கு ஏதுவாகச் செய்யத்தக்க திருத்த முறையான சில மாற்றங்களைச் செய்து, மேன்மைகொள் சைவ நீ தி சைவ ச ம யி க ளி டையே மங்குதலுறாமல் நிலவுதல் ஒன்றையே பயனாக நுதவி இதனை அச்சிடும் காலத்தும் பார்வையிட்டும் உதவினோம்.

"தான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்" என்ற ஆன்றோர் கொள்கையைப் பின்பற்றிப் பலவித அறங்களைச் செய்துவரும் தருமசீலராய், இந்நூலையும்

( 13 )

உலகோபகாரமாக வெளியிடும் அன்றாடக் குழுக்கள் மேன்  
மேலும் சகல மங்களங்களையும், மங்கள பூசணப்பேற்  
றையும் தந்தருளும்படி சோமாஸ்கந்த மூர்த்தியாகிய  
இறைவனது திருவருளை வாழ்த்துகிறோம்.

வண்ணார்பண்ணை  
25-8-1970.

வித்துவான், பண்டிதமணி,  
ந. சுப்பையாபிள்ளை



உ  
கணபதி துணை  
திருச்சிற்றம்பலம்



யாழ்ப்பாணம், நல்லூர்  
ஸ்ரீலஸ்ரீ ஆறுமுகநாவலர் அவர்கள்  
இயற்றிய

**நித்திய கரும விதியும்**  
சமயதீக்ஷை பெற்றவர்க்குரிய  
**சைவ அநுட்டான விதியும்**

**நித்திய கரும விதி**

சைவ சமய மரபிலே பிறந்தவர் எல்லாரும் ஏழாம் வயசிலாவது, ஒன்பதாம் வயசிலாவது சமயதீக்ஷை பெற்று, அநுட்டானஞ் செவ்வையாகப் பழகிக்கொண்டு, அதனை மரணபரியந்தம் விடாது செய்க.

சிவதீட்சை பெற்று சைவ அநுட்டானம் (சந்தியாவந்தனம்) பஞ்சாட்சர செபம் இவைகளைச் செய்யமுயலுவோர் மரண பரியந்தம் மதுபானமும், மாமிச போசனமும் இல்லாத வராய் (கைவிட்டு), சைவநீதி யொழுக்கங்களை உடையராய் ஒழு கு த ல் வேண்டும்; இங்ஙன மின்றி மதுபானம், மாமிச போசனங்களைச் செய்வரேல் பெரும் பாவமாகிய மகாபாதகத் துக்கு ஆளாவர்.

மற்சமாமிசம் புசிப்பவருக்குப் பிரணவ மந்திரங்கூடாது. அவர் நகாராதி பஞ்சாக்ஷரம் பிரணவங் கூட்டாது உச்சரிக்கக் கடவர். சிவாகமத்திலே தமக்கு விதிக்கப்படாததைச் செய்து, அதனால், தாம் கருதிய பயனையும் இழந்து நரகத்தையும் அடைவது புத்தியாகாது.

நாடோறுஞ் சூரியோதயத்துக்கு முன்னே நித்திரை விட்டெழுந்து, சிவ சிவ என்று நெற்றியில் விபூதி தரித்து, ஓம் கணபதயே நம: என்று குட்டி, ஓம் குருப்யோ நம: என்று கும்பிட்டு, சிவபெருமானே இருதயத்திலே தியானித்து, ஒரு தோத்திரமாவது சொல்லிக் கும்பிடுக.

அதன்பின் எழுந்து, புறத்தேபோய் மலசல மோசனஞ்செய்து, சௌசம் பண்ணி, தந்தசுத்தி செய்து, முகங்கழுவி நெற்றியில் விபூதி இட்டுக் கொள்க.

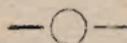
நீர்நிலையை அடைந்து, ஸ்நானஞ்செய்து, ஈரந்துவட்டி, நெற்றியில் விபூதி இட்டு, இரண்டு உலர்ந்த சுத்த வஸ்திரந் தரித்துக்கொள்க.

அநுட்டான பாத்திரத்தை வெள்ளையிட்டு அலம்பிச் சுத்தசலம் பூரித்து, சுத்தபூமியிலே சிறிது சலம் விட்டு அதன்மேற் பாத்திரத்தை வைத்து, கிழக்கு முகமாகவேனும், வடக்கு முகமாகவேனும் இருந்து, விபூதி இட்டுக்கொண்டு அநுட்டானம் பண்ணுக.

வியாதியினாலே ஸ்நானஞ் செய்யமாட்டாதவர் கை, கால்கழுவி, ஈரவஸ்திரத்தினால் உடம்பெங்குந் துடைத்து, உலர்ந்த சுத்த வஸ்திரத்தினால் ஈரந்துவட்டி, நெற்றியில் விபூதியிட்டு வேறு உலர்ந்த சுத்த வஸ்திரந்தரித்து ஆசமனஞ் செய்துகொண்டு, அநுட்டானம் பண்ணுக. அதுவுஞ்செய்யமாட்டாதவர், நெற்றி

யில் விபூதியிட்டுச் சிவபெருமானைத் தியானித்து,  
சிவமூலமந்திரத்தை மனசிலே சிந்தித்துக்  
கொண்டு கிடக்க.

வீட்டுக்கு விலக்காயுள்ள பெண்கள் மூன்று  
நாளாஞ் சிவமூலமந்திரத்தை மனசிலே சிந்தித்  
துக் கொண்டிருந்து, நான்காம் நாள் ஸ்நானாஞ்  
செய்து அநுட்டானம் பண்ணுக.



### மூல மந்திரம்

சிவ மூலமந்திரம்	—	ஓம் நமசிவாய;
		ஓம் சிவாய நம:
தேவி	„	— ஓம் உமாதேவ்யை நம:
விக் கினேசுர	„	— ஓம் கணபதயே நம:
சுப்பிரமணிய	„	— ஓம் சரவணபவாய நம:
சூரிய	„	— ஓம் சிவசூரியாய நம:

### ஆசமன மந்திரங்கள்

ஓம் ஆத்ம தத்வாய ஸ்வதா
„ வித்யா தத்வாய ஸ்வதா
„ சிவ தத்வாய ஸ்வதா

### பஞ்சகலா மந்திரங்கள்

- ஓம் நிவ்ருத்தி கலாயை நம:
- „ ப்ரதிஷ்டா கலாயை நம:
- „ வித்யா கலாயை நம:
- „ சாந்தி கலாயை நம:
- „ சாந்த்யதீத கலாயை நம:

இந்த ஐந்தும் கலை மந்திரங்கள்.

### பதினொரு மந்திரம்

(சம்ஹிதா மந்திரங்கள்)

- ஓம் ஈசாநாய நம:
- „ தத்புருஷாய நம:
- „ அகோராய நம:
- „ வாமதேவாய நம:
- „ சத்யோஜாதாய நம:

இந்த ஐந்தும் பிரம மந்திரம்.

(பஞ்சப் பிரஹ்ம மந்திரங்கள்)

- „ இருதயாய நம:
- „ சிரசே நம:
- „ சிகாயை நம:

- „ கவசாய நம:  
„ நேத்ரேப்யோ நம:  
„ அஸ்த்ராய நம:

இந்த ஆறும் அங்கமந்திரம்.  
(ஷடங்க மந்திரங்கள்)

### பிராணாயாம விளக்கம்

பிராணாயாமம் - (பிராணன் - பிராணவாயு ஆயாமம் - தடுத்தல்) பிராண வாயுவைத் தடுத்துச் சில ஒழுங்கு முறைப்படி போக்குவரவு செய்யவிடுதல். மனத்தை ஒரு முகப்படுத்துவதற்குப் பிராணாயாமஞ் செய்வது ஏற்ற சாதனமாம் பூரகம், சும்பகம், இரேசகம் என்னும் மூன்று அங்கங்களோடு கூடியது. பூரகம்: வெளியே உள்ள சுத்தவாயுவை இடது நாசியிலுள்ள சந்திரகலையாகிய இடைகலை நாடியினால் மெல்ல (விரையாமல்) வாங்கி உள்ளே நிரப்புவது. சும்பகம்: அங்குனம் நிரப்பிய வாயுவை நடுவிலுள்ள சுழுமுனா நாடியிற் சென்று நிறையும்படி உள்ளே நிறுத்துவது. இரேசகம்: உள்ளே நிறுத்திய வாயுவை வலது நாசியிலுள்ள சூரியகலையாகிய பிங்கலை நாடியினால் மெல்ல (விரைவின்றி) வெளியில் விடுவது.

## சைவ அநுட்டான விதி

(சந்தியாவந்தனம்)

### பூமிசுத்தி

ஓம் அஸ்த்ராயபட் என்று தானிருக்கும்  
'பூமியை சலத் துளியினாலே தெளிக்க.

கணபதி, குரு வந்தனம்.

ஓம் கணபதயே நம; என்று சி ர சி லே  
குட்டிக் கும்பிட்டு,

குருப்யோ நம: என்றும் கும்பிடுக.

### சலசுத்தி

அநுட்டான சலத்தை,

ஓம் நமசிவாய என்று, வலக்கைச் சுட்டு  
விரல் நடுவிரல்களை உள்ளே மடக்கி, பெரு  
விரலுக்கும் அணி விரலுக்கும் நடுவாக நிர்  
க்ஷணமும்\*

ஓம் அஸ்த்ராயபட் என்று வலக்கைப் பெரு  
விரல் நுதியையுஞ் சுட்டுவிரல் நுதியையுஞ்  
நிர்க்ஷணம் - மந்திர உச்சரிப்புடன் பார்த்தல்

சேர்த்து நொடித்து நீரைச் சுற்றி ஒலியெழுப்பு  
தலினாலே திக்குப் பந்தனமும்,\*

ஓம் கவசாய வெளஷட் என்று நீட்டிய  
வலக்கைச் சுட்டு விரலினால் அவகுண்டனமுஞ்  
செய்க.

### ஆசமனம்

ஓம் ஆத்ம தத்வாய ஸ்வதா

,, வித்தியா தத்வாய ஸ்வதா

,, சிவ தத்வாய ஸ்வதா

என்று பெருவிரலடியிற் சார்ந்த உழுந்து  
அமிழ்ந்து அளவு சலத்தினால் ஒரு மந்திரத்துக்கு  
ஒரு தரமாக மூன்றுதரம் ஆசமனஞ் செய்து,

ஓம் அஸ்த்ராயபட் என்று உதடுகளிரண்  
டையும் பெருவிரலடி கொண்டு இடமாக இரண்டு  
தரமும், உள்ளங்கைகொண்டு உதட்டின் கீழாக  
ஒருதரமும் துடைத்துக் கைகழுவி,

ஓம் இருதயாய வெளஷட் என்று பெரு  
விரலோடு கூடிய அணி விரலினாலே முகம்

\* திக்குப் பந்தனம் - சூழவுள்ள எட்டுத் திக்குக்  
களிலும் சுட்டுக்காவல் செய்தல்.

\* அவகுண்டனம் - கீழ்நோக்கிச் சுற்றுதல்.

(புருவநடு அல்லது மோவாய்) வலது மூக்கு, இடது மூக்கு, வலதுகண், இடதுகண், வலக்காது, இடக்காது, கொப்பூழ், மார்பு, வலத்தோள், இடத்தோள், சிரசு என்னும் இப்பன்னிரண்டு இடங்களையுந் தொடுக. இக்கிரியை (அங்கஸ்பரிசம்) 'தொடுமிடம் தொடுதல்' எனப்படும்,

### விபூதி சுத்தி

விபூதியை வலக்கைப் பெருவிரல் நடுவிரல் அணிவிரல்களால் எடுத்து, இடக்கையில் வைத்துக்கொண்டு,

ஓம் அஸ்த்ராய பட் என்று விபூதியிலே, முட்டியாகப் பிடித்த வலக்கையின் நீட்டிக்கவிழ்த்துப் பிடித்த சுட்டு விரலால் சலத்தை எடுத்துத் தெளித்து, அவ்விபூதியில் ஒரு சிறு பங்கைப் பெருவிரல் அணிவிரல்களினாலே தொட்டு (எடுத்து),

ஓம் அஸ்த்ராய ஹும்பட் என்று இராக்ஷதரின் தீங்கு அணுகாமைப் பொருட்டு நிருதி மூலை (தென்மேற்குத் திசை)யிலே தெளித்து, பின்பு இடக்கையிலுள்ள விபூதியில்

ஓம் நமசிவாய என்று நிரீக்ஷணமும்,  
ஓம் அஸ்த்ராயபட் என்று திக்குப்  
பந்தனமும்,

ஓம் கவசாய வெளஷட் என்று அவகுண்  
டனமுஞ் செய்து வலக்கையால் மூடிக்  
கொண்டு,

- ஓம் நிவ்ருத்தி கலாயை நம:  
,, பிரதிஷ்டா கலாயை நம:  
,, வித்யா கலாயை நம:  
,, சாந்தி கலாயை நம:  
,, சாந்த்யதீத கலாயை நம:

என்ற ஐந்து கலாமந்திரங்களாலும்,

ஓம் ஈ சா நாய நம: என்பது முதலிய  
பதினொரு மந்திரத்தாலும் அபிமந்திரிக்க x

x அபிமந்திரித்தல் - மந்திர உருவேற்றுதல்.

விபூதி ஸ்நானம்  
(பஸ்ம ஸ்நானம்)

வலக்கையின் பெருவிரல் அணிவிரல்களால்  
விபூதியில் சிறிதளவு எடுத்து,

ஓம் அஸ்த்ராயபட் என்று தலைதொடங்கிப்  
பாதம் வரையில் உத்தூளனமாகப்போட்டு  
அபிஷேகித்துக் கொண்டதாகப் பாவிக்க.

பின்பு இடக்கையில் உள்ள விபூதியில்  
பெருவிரலோடு கூடிய நடுவிரலினாலே

ஓம் இருதயாய நம: என்று சலம்விட்டு,  
ஓம் கவசாய வெளஷட் என்று குழைத்து,  
நடுவிரல் மூன்றினாலும்,

ஓம் ஈசாநாய நம: என்று சிரசிலும்

ஓம் தத்புருஷாய நம: என்று நெற்றியிலும்

ஓம் அகோராய நம: என்று மார்பிலும்

ஓம் வாமதேவாய நம: என்று கொப்பூழிலும்,

ஓம் சத்யோஜாதாய நம: என்று வலமுழந்  
தாள், இடமுழந்தாள், வலப்புயம், இடப்  
புயம், வலமுழங்கை, இடமுழங்கை, வல  
மணிக்கட்டு, இடமணிக்கட்டு, வல்விலா,  
இடவிலா, முதுகு, கழுத்து என்ற மற்றைய  
இடங்களிலுந் திரிபுண்டரமாக\* தரிக்க.

\* திரிபுண்டரம் — மூன்றுகுறி.

மந்திர ஸ்நானம்

எஞ்சி இரு கைகளிலும் ஒட்டியிருக்கிற விபூதியைக் கழுவி, அந்நீரைக் குழியாகப் பிடித்த வல உள்ளங் கையில் விட்டுப் (பெரு விரலை நீட்டியும் மற்ற விரல்களை உள்ளே வளைத்தும் பிடிப்பதாகிய) கும்ப முத்திரை பொருந்தப் பிடித்துக்கொண்டு,

ஓம் ஈசாநாய நம: என்பது முதலிய ஐந்து (பஞ்சப்பிரம) மந்திரங்களை உச்சரித்துச் சிர சிலே தெளித்துக்கொண்டு கைகழுவுக.

ஆசமனம்

முன்போல ஆசமனஞ் செய்து உதடு கரங்களைச் சுத்திசெய்து தொடுமிடந் தொடுக.

பிராணாயாமம்

வலக்கையிற் சுட்டுவிரலையும் நடுவிரலையும் உள்ளே மடக்கி, பெருவிரலினால் வல மூக்கை மூடிப்பிடித்துக் கொண்டு இடது மூக்குத்துவார வழியாகச் சுத்த வாயுவை உள்ளே நிரப்ப ஒரு

தரமும், பெருவிரல் அணிவிரல்களினால் இரு மூக்கையும் பிடித்துக்கொண்டு உள்ளே அந்த வாயுவை நிறுத்த ஒரு தரமும், அணிவிரலினால் இடமூக்கை மூடிப் பிடித்துக்கொண்டு, உள்ளே நிறுத்தி நிரப்பியவாயுவை வலமூக்கால் வெளியே விடுதலுக்கு ஒரு தரமுமாக மூன்று தரம்,

ஓம் ஈசாநாய நம : என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரத்தை உச்சரித்து, ஓம் நமசிவாய என்று வலக்காதைப் பொத்துக.

சிவதீர்த்த கரணம்

(சிவ தீர்த்தமாகச் செய்தல்)

ஓம் இருதயாய வெளஷ்ட் என்று புருவ, நடுவில் உள்ள அமிர்தத்தை நுதிவளைந்த சுட்டு விரலினாலே எடுத்துச் சலத்தினிடத்தே வைத்து

ஓம் நமசிவாய என்று அபிமந்திரித்து,

ஓம் அஸ்த்ராய பட் என்று திக்குப் பந்தனமும்,

ஓம் கவசாய வெளஷ்ட் என்று அவகுண்டனமுஞ் செய்க.

### சந்தியா தேவி தியானம்

பிராதக் காலமாகிய சந்தியாவேளையில், அன்ன வாகனத்தின் மீது பத்மாசனியாய், பாலப்பருவமுடையளாய், உபவீதந்தரித்து, செந்நிற ஆடையாபரணங்களணிந்தவளாய் சடைமுடியும், வலக்கைகளில் சுருக்குச் சுருவமும் உருத்திராக்ஷ மாலையும், இடக்கைகளில் தண்டும் கமண்டலமும் தரித்த நான்கு திருக்கரங்களும், நான்முகமும், சத்வகுணமுமுடையளாய் சகல கன்மசாட்சினியாய் விளங்கும் அபிராமி எனப் பெயரிய சிவசக்தியைத் தியானித்து, 'ஓம் ப்ராஹ்மயை நம:' என்று துதிக்க.

[பிராதற்காலம் - விடியற்காலம்.]

### மந்திராபிஷேகம்

(மந்திரத்தாலாகிய அபிஷேகம்)

வலக்கையினுற் சலத்தை அள்ளி \*கும்ப முத்திரையாகப் பிடித்து இடக்கைமேல் வைத்துக்கொண்டு,

ஓம் ஈசாநாய நம: என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரத்தை உச்சரித்துப் பின் அந்நீரை சிரசிலே புரோஷிக்க.

மார்ஜனம்  
(சுத்தி செய்தல்)

சலத்தை வலக்கையால் மூடி,

ஓம் ஈசாநாய நம: என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரத்தினால் அபிமந்திரித்து வலக்கையினாலே சலத்தை நிறைய எடுத்து இடக்கையில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு, அவ்விடக்கையினின்றுங் கீழே ஒழுக்குகின்ற சலத்தை வலக்கையினாலே ஏற்று ஓம் ஈசாநாய வெளஷ்ட் என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரத்துள் ஒவ்வொன்றையும் உச்சரித்து ஒவ்வொரு முறை சிரசின் மேல் தெளித்துக் கொள்ளுக.

---

\* சும்பமுத்திரை - வல உள்ளங்கையைக் குழியாகப் பிடித்துப் பெருவிரலை நீட்டி மற்ற விரல்கள் உள்ளே வளையப் பிடிப்பது.

அகமர்ஷணம்

(பாவத்தைப் போக்குதல்)

எஞ்சிய சலத்தை இடக்கையினின்றும்,  
வலக்கையில் விட்டு, மூக்குக்குச் சம்பத்தில்  
பிடித்துக்கொண்டு, அந்தச் சலம் வெண்ணிற  
முடைய தரும வடிவமாகி இட மூக்கினாலே  
உள்ளே புகுந்து அங்குள்ள பாவத்தை அழித்த  
தாகவும், அந்தப் பாவம் மைக்குழம்பு போல  
வல மூக்கினாலே புறத்தே நீங்கிக் கையில் வந்த  
தாகவும் பாவித்து, வலக்காற் பெருவிரலிற்  
சுவாலிக்கும் அக்கினியிலே,

ஓம் அஸ்த்ராய ஹும்பட் என்று புருவ  
முரிப்புடனே விட்டு, அந்தப் பாவஞ் சாம்ப  
ரானதாகப் பாவித்து,

ஓம் அஸ்த்ராய பட் என்று கைகழுவுக.

ஆசமனம்

முன்போல ஆசமனஞ் செய்து உதடு,  
கைகளை சுத்தி செய்து, தொடுமிடந் தொடுக.

கவஷ லேஷ்டனம்

(கவசமந்திரத்தால் தன்னைச்சுற்றி காவல்செய்வது)

ஐந்து விரல்களையுஞ் சேர்த்து நீட்டி நிமிர்த்திப் பிடித்த (நிமிர்ந்த பதாகை முத்திரை கொண்ட) வலக்கையிலே சலங்கொண்டு, 'ஓம் கவசாய வெளஷட்' என்று உச்சரித்து, அந்நீரை தன்னைச்சூழ நாற்புறமும் விழும்படியும் தனக்கு வலமாகச் சுற்றி நிலத்தில் விடுக.

தர்ப்பணம்

(திருப்தி செய்தல்)

இரண்டுகை நிறைந்த சலத்தினாலே,

(இயலாத பட்சத்தில், வலக்கையிற் சலம் நிறைத்து, அதனை இரு கையாலும் ஏந்திப் பிடித்து அந்நீரினால்) ஓம் நமசிவாய என்று மூன்றுதரம் தருப்பணஞ் செய்து, ஓம் நமசிவாய என்று பத்துத்தரஞ் செபித்து,

ஓம் நமசிவாய என்று மீண்டும் ஒருதரம் தருப்பணஞ் செய்து,

ஓம் ஈசாநாய ஸ்வாகா என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரத்தினால், ஒவ்வொரு மந்திரத்துக்கு ஒவ்வொரு தரமாகத் தருப்பணஞ்செய்து,

ஓம் உமாதேவ்யை ஸ்வாகா என்றும்,

„ கணபதயே ஸ்வாகா என்றும்

„ சரவணபவாய ஸ்வாகா என்றும்

ஒவ்வொருதரந் தருப்பணஞ் செய்க.

ஆசமனம்

முன்போல ஆசமனஞ் செய்து உ த டு கைகளைச் சுத்தி செய்க.

தீர்த்தோபசங்காரம்

(சிவதீர்த்தத்தை ஒடுக்குதல்)

முன்னே சலத்திலே வைத்த அமிர்த்தத்தை

ஓம் இருதயாய வெளஷட் என்று நுதிவளைந்த சுட்டுவிரலினால் எடுத்துப் புருவ நடுவிலே ஒடுக்கிவிடுக.

சூரியோபஸ்தானம்

(சூரியனை வழிபடுதல்)

இரண்டு கைநிறையச் சலம் விட்டுப் பிடித்துக்கொண்டு, ஓம் ஈசாநாய நம: என்பது

முதலிய பதினொரு மந்திரத்தை உச்சரித்து, ஓம் சிவசூர்யாய ஸ்வாகா என்று ஒரு தரந்தருப்பணஞ் செய்க.

### மூலமந்திர செயல்

ஓம் அஸ்திராயபட் என்று தான் இருக்கும் பூமியைச் சலத்தினாலே புரோக்ஷித்து வடக்கு முகமாக ஆசனத்திருந்து, முன்போலக் குட்டிக்கும்பிட்டுப் பிராணாயாமஞ் செய்து, சிவபெருமானுடைய உருவத் திருமேனியான உருத்திரவடிவத்தைத் தியானிக்க.

### உருத்திரத் தியானம்

மைக்களமு மான்மபூவும் வரதமுட பையமுள்ளு  
மெய்க்கரமு நாற்புயமும் விளங்குபணிக் கொடும்பூனுஞ்  
செக்கருறுமதிச்சடையுஞ் சேயிழையோர் பாகமுமாய்  
முக்கணிறை யாங்காண முன்னின்றே யருள்புரிந்தான்.

இப்படித் தியானித்துக்கொண்டு, சிவமூலமந்திரத்தை\* நூற்றெட்டுத் தரமும், தேவி மூலமந்திரம், கணபதி மூலமந்திரம், சுப்பிரமணிய மூலமத்திரம் என்னும் இவைகளைத் தனித் தனியே பத்துத் தரமுஞ் செபித்து, பின்பு

முன்போலக் குட்டிக் கும்பிட்டுப் பிராணாயாமஞ் செய்து சிவம், சக்தி, கணபதி, முருகன், சமய குரவர், அறுபத்துமூவர் இவர்களை இயன்ற அளவில் தோத்திரம் பண்ணுக.

இப்படித் தோத்திரஞ் செய்து, எழுந்து

பிரதக்ஷிண நமஸ்காரங்கள்

- ஓம் இந்த்ராய நம: என்று கிழக்கிலும்  
,, அக்நயே நம: என்று தென் கிழக்கிலும்  
,, யாமய நம: என்று தெற்கிலும்  
,, நிருதயே நம: என்று தென் மேற்கிலும்  
,, வருணாய நம: என்று மேற்கிலும்  
,, வாயவே நம: என்று வட மேற்கிலும்  
,, குபேராய நம: என்று வடக்கிலும்  
,, ஈசாநாய நம: என்று வட கிழக்கிலும்

தியானித்துக் கும்பிட்டு

\* தமக்குக் குரு சிவதீகைஷ செய்தபோது அவர் சிவமூல மந்திரத்தை உபதேசித்த முறைப்படியே செபிக்கக் கடவர்.

ஓம் பார்வதி சமேத பரமேசுவராய நம:

என்று வடக்கு நோக்கி மூன்றுதரம் பிரதக்ஷிணமும் நமஸ்காரமுஞ் செய்து, எழுந்து, ஆசமனமும், உதடுகள் கைகளின் சுத்தியும் செய்க.

ஓம் அஸ்திராயபட் என்று இருக்குமிடத் தைச் சலத்தினுற்றெளித்து, அதனைத் தொட்டுக் கண்ணில் ஒற்றிக்கொண்டு மிச்சமாயுள்ள பாத்திரசலத்தைத் தூரத்திலே கால்படாவிடத்தில் விட்டுவிடுக.

சைவ அநுட்டானவிதி முற்றிற்று.



அநுபந்தம் - 1.

## சூரிய நமஸ்கார விதி

சூரிய மண்டலத்தைத் தரிசித்து, வெண்டாமரைப் பூவின் மேலே, செவ்வொளியையுடைய வட்ட மண்டலத்தின் நடுவே உள்ளவராய், மாதுளம்பூ நிறத்தினராய், ஒரு திருமுகமும், இரண்டு திருக்கண்ணும், இரண்டு திருப்புயத்தினும் பொருந்திய அலர்ந்த வெண்டாமரைப் பூநாளம் இரண்டு பிடித்த இரண்டு திருக்கையும் உடையவராய், சிவந்த வஸ்திரந் தரித்தவராய் உள்ள சூரிய மூர்த்தியைத் தியானித்து,

ஓம் சிவசூர்யாய நம: என்று செந்தாமரைப்பூ முதலிய செம்பூக்களைத் தூவி, இயன்ற அளவு சூரியமூர்த்தியைத் தோத்திரஞ்செய்து, இருதரம் ஆன்மப் பிரதக்ஷணஞ் செய்து,

ஓம் வைகர்த்தனாய நம:

„ விவஸ்வதே நம:

„ மார்த்தாண்டாய நம:

- ஓம் பாஸ்கராய நம:  
,, ரவயே நம:  
,, லோகப்பிரகாசாய நம:  
,, லோகசாக்ஷிணே நம:  
,, திரிவிக்கிரமாய நம:  
,, ஆதித்யாய நம:  
,, மகாக்ரூர்யாய நம:  
,, அம்சமாலினே நம:  
,, திவாகராய நம:

என்னும் பன்னிரண்டு திருநாமத்தைச் சொல்லிப் பன்னிரண்டு நமஸ்காரஞ் செய்து, எழுந்து கும்பிட்டு, நீண்ட ஆயுள், ஆரோக்கியம், ஐசுவரியம், வித்தை முதலிய விரும்பிய வரங்களை வேண்டிக்கொள்க.

சூரியநமஸ்காரவிதி முற்றிற்று.



அநுபந்தம் — 2.

கோபூசா விதி

- ஓம் கபிலே நந்தே நம:
- ,, கபிலே பத்திரே நம:
- ,, கபிலே சுசிலே நம:
- ,, கபிலே சுமநசே நம:

என்று பசுவைப் பூசித்து, அதற்கு ஒரு  
பிடி புல்லுக் கொடுக்க.

கோபூசாவிதி முற்றிற்று.



அநுபந்தம் — 3.

போசன விதி

திருச்சிற்றம்பலம்

அன்னம் பாலிக்குந் தில்லைச்சிற் றம்பலம்  
பொன்னம் பாலிக்கு மேலுமிப் பூமிசை  
என்னம் பாலிக்கு மாறுகண் டின்புற  
இன்னம் பாலிக்கு மோவிப் பிறவியே.

திருச்சிற்றம்பலம்.

என்னும் தேவாரத்தை மனசினாலாவது  
வாக்கினாலாவது உச்சரித்துக்கொண்டு,

ஓம் அஸ்திராயபட் என்று வலக்கை விரலி  
னால் அன்னத்தின் மேலே சலம் புரோக்ஷித்து,

ஓம் சிவகுருப்யோ நைவேத்தியம் ஸ்வாகா  
என்று சிவபெருமானுக்குங் குரவருக்கும் நிவே  
தனஞ் செய்து, வலவுள்ளங்கையிலே சலத்தை  
விட்டு,

ஓம் ஈசாநாய ஸ்வாகா என்று அந்த அன்  
னத்தைச் சுற்றி, எஞ்சிய உழுந்தமிழ்ந்து அளவு  
சலத்தை,

ஓம் தத்புருஷாய ஸ்வாகா என்று ஆச  
மனஞ் செய்து, அன்னத்தைப் பிசைந்து,

ஓம் அஸ்திராய ஹும்பட் என்று உத  
ராக்கினியைச் சொலிப்பித்து,

ஓம் நமசிவாய என்று மனசிலே சிந்தித்து,  
அந்தச் சிந்தனையோடு போசனஞ் செய்து  
கொண்டு எழுந்து, புறத்தேபோய்க் கையிரண்  
டுங் கழுவி, சலம் வாயிலேகொண்டு இடப்  
புறத்திலே கொப்பளித்து, கைகால் கழுவி,

நெற்றியிலே சிவ, சிவ என்று விபூதி இட்டுக் கொள்க.

இரவிலே போசனம் பண்ணும் பொழுது விளக்கவிந்தால் போசனம்பண்ணுது, அவ்வன் னத்தை வலக்கையினாலே மூடி விளக்கேற்றி வரும்வரையும் சிவமூலமந்திரத்தை மனசிலே சிந்தித்துக் கொண்டிருந்து, விளக்கேற்றி வந்த பின் போசனம் பண்ணுக.

போசனவிதி முற்றிற்று.

திருச்சிற்றம்பலம்.



அநுபந்தம் — 4.

சிவன் தோத்திரம்

திருச்சிற்றம்பலம்

முடிகொண்ட மத்தமு முக்கண்ணி னோக்கு முறுவலிப்புந் துடிகொண்ட கையுந் துதைத்தவெண்ணீறுஞ் சுரிசுழலாள் படிகொண்ட பாகமும் பாய்புலித்தோலுமென் பாவிநெஞ் குடிகொண்ட வாதில்லை யம்பலக்கூத்தன் குரைகழலே. [சிற்

கடையவ னேனைக் கருணையி னாற்கலந் தாண்டுகொண்ட  
விடையவனே விட்டிடுதி கண்டாய் விறல்வேங்கையின்றோல்  
உடையவ னேமன்னு முத்தர கோசமங் கைக்கரசே  
சடையவ னேதளர்ந் தேனெம்பி ரானென்னைத்  
[தாங்கிக்கொள்ளே.

வேதநா யகனே போற்றி விண்ணவர் தலைவா போற்றி  
மாதொரு பாகா போற்றி மறுசம யங்கள் மாளப்  
பேதகஞ் செய்வாய் போற்றி பிஞ்ஞகா போற்றி யான்செய்  
பர்தக மனைத்துந் தீர்க்கும் பராபரா போற்றி போற்றி.

சீராருஞ் சதுர்மறையுந் தில்லைவா ழந்தணரும்  
பாராரும் புலிமுனியும் பதஞ்சலியுந் தொழுதேத்த  
வாராருங் கடல்புடைசூழ் வையமெலா மீடேற  
ஏராறு மணிமன்று ளெடுத்ததிரு வடிபோற்றி.

### தேவி தோத்திரம்

பரந்தெழுந்த சமண்முதலாம் பரசமய விருணீங்கச்  
சிரந்தமுவு சைவநெறித் திருநீற்றி னொளிவிளங்க  
அரந்தைகெடப் புகலியர்கோ னமுதுசெய்த் திருமுலைப்பால்  
சுரந்தளித்த சிவகாம சுந்தரீபூங் கழல்போற்றி.

திருச்சிற்றம்பலம்

### விநாயகர் தோத்திரம்

திருவுங் கல்வியுஞ் சீருந் தழைக்கவும்  
கருணை பூக்கவுந் தீமையைக் காய்க்கவும்  
பருவ மாய்நம துள்ளம் பழுக்கவும்  
பெருகு மாழத்துப் பிள்ளையைப் பேணுவாம்.

### சுப்பிரமணியர் தோத்திரம்

முவிரு முகங்கள் போற்றி முகம்பொழி கருணை போற்றி  
ஏவருந் துதிக்க நின்ற ஈராறுதோள் போற்றி காஞ்சி  
மாவடி வைகுந் செவ்வேள் மலரடி போற்றி யன்னான்  
சேவலு மயிலும் போற்றி திருக்கைவேல் போற்றி போற்றி.

### சமயகுரவர் நால்வர் தோத்திரம்

பூழியர்கோன் வெப்பொழித்த புகலியர்கோன் கழல்போற்றி  
ஆழிமிசைக் கன்மிதப்பி லணைந்தபிரா னடிபோற்றி  
வாழிதிரு நாவலூர் வன்றெண்டர் பதம்போற்றி  
ஊழிமலி. திருவாத வூர்திருத் தாள்போற்றி.

### அறுபத்துமூவர் தோத்திரம்

தத்து மூதெயின் மூன்றுந் தழலெழ  
முத்து மூரன் முகிழ்த்த நிராமய  
சித்து மூர்த்திதன் ருளிணை சேறு  
பத்து மூவர் பதமலர் போற்றுவாம்.

சூரிய நமஸ்காரத்துக்குரிய  
தோத்திரம்

பேசுடுவெண் டாமரையா சனனாகிச் சிவந்த  
பேரொளிசேர் தருவிருத்த மண்டலமத் தியனாய்  
ஆசுறுமா துளுங்கமலர் போலுநிறத் தினனாய்  
அலர்ந்தனவா யிருபுயங்க ளடைந்த வெண்டா மரையின்  
காசறுநா ளம்பிடித்த கையிரண்டி னோடு  
கருதுமொரு முகமிரண்டு கண்களுடை யவனாய்த்  
தேசமலி செய்யவுடை தனையுடுத்தோ னாகித்  
திகழ்சிவசூ ரியனை நிதஞ் சிந்தனை செய்திடுவாம்.

விளங்குதண்டி முதலோராற் சேவிக்கப் படுவோன்  
விமலன்முத னாற்சிக்க பதாசனத்தின் மேலோன்  
களங்கமிலாத் தீத்தைமுதற் சத்திகண சகிதன்  
கருதருண மணியொளியன் கடோற்கான்ம முர்த்தி  
துளங்கலிறன் னங்கந்தன் னங்கமெனுங் கிரகந்  
தொகுமுடுவா தியசூழச் சுவேதகஞ்சத் திவர்ந்தோன்  
வளங்கொள்சுவே தாம்புசத்தோட் கரணிநுநல் விழியோன்  
வருசிவசூ ரியன்காக்க மகிழ்ந்தடியேங் களையே.

திசூச்சிற்றம்பலம்.

அநுபந்தம் — 5.

### அரும்பதவுரை

அகமர்ஷணம் — பாவத்தைக் கெடுத்தல்

அதரம் — உதடுகள்

அனுட்டானம் — விதிப்படி சிவதிட்சை பெற்றவர் நியம  
மாகச் செய்யவேண்டும் கடமைகள்,  
விதிப்படிஒழுக்குதல், சந்தியாவந்தமை.

ஆசமனம் — நீர் உட்கொள்ளுதல்

ஓம் — பிரணவ மந்திரம் - இது மற்றைய மந்திரங்களுக்  
கெல்லாம் முதலிலே சேர்த்து உச்சரிக்கப்பட  
வேண்டிய பிரதான மந்திரமாகும்.

கவசவேஷ்டனம் — சுற்றுமதிலாய காப்பு

(கவசம் - காபந்து)

கும்பகம் — உள்ளே வாயுவை நிறுத்துதல்

சந்தியாவந்தனம் — பகற் காலத்தின் மூன்று சந்தியா  
காலங்களிலும், பிராமி முதலிய மூவகைச்  
சக்திகளை முறையே தியானித்துச் செய்யும்  
நியமமாகிய கடவுள் வணக்கம்.

சிகாராதிபஞ்சாக்கரம் - சி என்ற எழுத்தை முதலாக  
உடைய ஐந்து எழுத்துச் சிவ மூல மந்திரம்.

நம; , ஸ்வதா, ஸ்வாகா, வஷட், வெளஷட், ஹும்.  
பட் — மந்திரங்களின் இறுதியிற் சேர்க்கப்படும்  
மந்திர பதங்கள்; ஒவ்வொரு கிரியைக்கேற்ற  
வாறு மற்றைய மந்திரங்களின் இறுதியில்  
தனித்தனி சேர்த்து உச்சரிக்கப்படுவன.

தருப்பணம் — நீரைக்கொடுத்தல்; சிவம், சக்தி, தேவராதியரை மகிழ்வித்தற் பொருட்டுச் செய்யப் பெறுவது. தேவர்களைக் குறித்துத் (தேவ மந்திரம் உச்சரித்து) தர்ப்பணம் செய்யும்போது, கைவி ர ல் க ளி ன் நுனி வழியாக நீர்விழ்ச்செய்யவேண்டும்.

திக்குப்பந்தனம் — அட்டதிக்குக்களையும் கட்டுக்காவற்படுத்தல்.

திரிபுண்டரம் — மூன்று வரிகள் (இரேகைகள்) ஆக இடும் குறி.

நகாராதி பஞ்சாக்கரம் — ந என்ற எழுத்தை முதலாக உடைய ஐந்து எழுத்துக்கொண்ட சிவமூல மந்திரம்.

நிரீக்ஷணம் — பார்த்துச் சுத்தி செய்தல்,

நிருதிமூலை — தென்மேற்காகிய மூலைத்திசை.

நுதி — நுனி

புருவமுரிப்பு — இங்கே நெற்றிப் புருவங்கள் மேலே உயர்ந்து வளைதலைக் குறிக்கின்றது.

புரோக்ஷித்தல் — தெளித்தல்.

மார்ஜனம் — சுத்தி செய்தல்.

முத்திரை — கைகளைக் கொண்டு செய்யும் அபீநய வடிவம், குறிப்படையாளம்.

## நாடு

இந்தியாவிலோ சிவபுராணப் பிரசங்கஞ் செய்யப்படுங் கோயில்கள் மிக அரியன; இத்தேசத்திலோ அது செய்யப்படாக்கோயில் இல்லை. இந்தியாவிலோ வித்துவான்கள் சைவசமய குருமார் முதலியோருள்ளுங் கந்தபுராண முதலியன அறிந்தவர் சிலர்; இத்தேசத்திலோ பெண்களுள்ளும் அவையறியாதார் இலர். இந்தியாவிலோ சுவாமி சந்நிதானங்களிலே சட்டையிட்டுக்கொண்டும், போர்த்துக்கொண்டும், அங்கவஸ்திரந் தரித்துக்கொண்டும், சோடு மாட்டிக்கொண்டும், குடைபிடித்துக்கொண்டும், வண்டி, குதிரை ஏறிக்கொண்டும் அவமதிப்போடு போவோர் பலர்; இத்தேசத்திலோ அவை செய்வோர் இலர்.

“நாவலர் அறிவுரை” என்ற நூலிலிருந்து  
எடுக்கப்பெற்றது.

- ★ மில்க்வைற் நீலசோப்
- ★ நியூ மில்க்வைற் சோப்
- ★ மில்க்வைற் பார் சோப்
- ★ மில்க்வைற் சலவைப் பவுடர்
- ★ மில்க்வைற் 30 சதம் சோப்
- ★ மில்க்வைற் 15 சதம் சோப்
- ★ மில்க்வைற் மெடிக்கேட்டற் சோப்
- ★ நீம் வாசனை சோப்  
(வேப்பெண்ணெய் கலந்தது)
- ★ நீம் சுகாதார தூபம்
- ★ ஒலிவ் ஸ்நானப் பவுடர்
- ★ நீமியா உரப் பசளை

### அன்பான் வேண்டுகோள்

மில்க்வைற் உற்பத்திப் பொருட்களுக்கு நீங்கள் அமோகமாக ஆதரவளித்தால் நாங்கள் இத்தகைய வெளியீடுகளைப் பிரசுரித்து அன்பளிப்புச் செய்ய உதவியாயிருக்கும்.

பார்த்து வாங்குங்கள் மில்க்வைற் தயாரிப்புக்களை

## மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகம்

த. பெ. இல. 77, யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி: 7233

தந்தி: "மில்க்வைற்"

கிளை: 79, மெசென்ஜர் வீதி, கொழும்பு-12.

தொலைபேசி: 36063

சாந்தி அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்.