உ

சிவமயம்

சுவாமி சிவானந்தரின்

★ ★

ஞானவிருந்து

மில்க்வைற் சவர்க்காரத் தொழிலகம்

யாழ்ப்பாணம்.

17-2-78

உ

சிவமயம்

சுவாமி சிவானந்தரின்

ஞான விருந்து

தயாரித்தவர்:

"பல்கலைப்புலவர்"

க. சி. குலரத்தினம்

கௌரவ ஆசிரியர்

மில்க்வைற் செய்தி

❋

வெளியிடுவோர்:

சிவநெறிப்புரவலர், சிவதர்மவள்ளல்

திரு. க. கனகராசா அவர்கள்

மில்க்வைற் தொழிலதிபர்

திருஆலவாய்,

யாழ்ப்பாணம்.

1978

வாழ்க தமிழ்த்தாயார்.
அன்பே சிவம்

உ
சிவமயம்

எமதுரை

மாணவர்கள் நல்ல மனிதராதல் வேண்டும் என்பதற்காக மகான்களின் அருள் மொழிகளைத் திரட்டி வெளியிட்டு வருகிறோம். எல்லோரும் நல்லவராதல் வேண்டும். எல்லோரும் நல்லதையே செய்தல் வேண்டும் எல்லோரும் தத்தம் கடமைகளைச் செய்தல் வேண்டும்.

கிழக்கு மாகாணத்திலே திருக்கோணமலை மாவட்டத்திலே சிவானந்த சுவாமிகளின் வழிவந்தவர்கள் ஆச்சிரமம் நடத்துகிறார்கள். அதிலும் வைதிகநெறி வழுவாமல் நாட்டில் நல்லவர்களை உருவாக்குவதில் அன்னை மாதாஜி அவர்கள் அரும்பணி புரிகிறார்கள். கடமை செய்து பணிபுரிந்து தங்கள் வெள்ளிவிழாக் கண்ட மூதாட்டியாராக விளங்குகின்றார்கள். அவர்களின் சேவைநலனைப் பாராட்டு முகமாக இதனை வெளியிடுவதில் பெருமையடைகின்றோம்.

மில்க்வைற் தொழிலகம், க. கனகராசா
''திருஆலவாய்''
யாழ்ப்பாணம். 17-2-78

உ
ஓம்

சுவாமி சிவானந்தர் சொன்னவை

1. அடிப்படையானசாரம்

1. எண்ணெய் இல்லாது தீபம் எரியாது அதுபோன்று கடவுள் இல்லாது மனிதன் உயிர்வாழ முடியாது.
2. கடவுளின் சங்கல்பம் அல்லது இச்சையே இயற்கை நியதிகளாக வடிவெடுக்கின்றது.
3. ஞானமே பரம்பொருளின் தன்மை. எனவே ஞானத்தைப் பெறு; விடுதலையடை.

2. வாழ்க்கையின் மேலாம் நோக்கம்.

4. பூரணமாகத் தெய்வத்தன்மை யடைவதே தான் மனிதனின் இலட்சியம்.
5. உன் மனதை இறைவனிடம் திருப்பு. அப்பொழுது உனது சுகம் துக்கம் ஒழியும்; பிறப்பு இறப்பு நீங்கும்; உனக்கு முத்தியும் கிட்டும்.

3. சாசுவதமான முழுமுதல்.

6. பேரின்பம் உனக்குச் சொந்தம். ஆத்ம சாம்ராட் ஆக உனக்கு உரிமை உண்டு.

4. உபநிடதங்கள் கூறும்பிரம்மம்

7. பரப்பிரம்மம் சத் - சித் - ஆனந்தமயம். பிரம்மத்தை அறிந்தால் அதற்குப் புறம்பாக அறிவதற்கு ஒன்றுமில்லை. எனவே பிரம்மத்தை அறிய முயற்சிசெய்.

5. ஆத்மஞானம்.

8. ஆத்மஞானம் என்ற ஓடத்தின் மூலம் சம்சார வாழ்க்கையாகிய சமுத்திரத்தைக் கடந்து பயமின்மையையும் பரமசாந்தியையும் அமரத்துவத்தையும் அளிக்கும் ஸ்தானத்தை அடை.

6. பிரிக்கமுடியாத இருக்கை

9. ஆசைகள் அறுபட்டால் உனக்கு இப்பிறவியிலேயே அமரத்துவம் கிட்டும். பிரம்மனுடன் ஐக்கியம் ஏற்படும்.

7. நீயேதான் அறியவேண்டும்.

10. பிரம்மனுடன் உனக்கு ஐக்கியம் ஏற்பட்டால்தான், மாயையின் பிணைப்பிலிருந்து நீ விடுபடுவாய்.

11. மனவமைதி, தன்னடக்கம், பொறுமை முதலியவை ஞானத்திற்கு ஏதுக்களாம்.

12. ஆத்மன் ஒளிப்பிழம்பு. அதுவே உலகத்துக்கும் பிரகாசத்தைத் தருகிறது. ஜீவனின் அஞ்ஞான இருளையும் நீக்குகிறது.

13. உனது ஆத்மனே உனக்கு உண்மையான, மேலான, ஒப்பற்ற ஆனந்தத்தை அளிக்க வல்லது.

8. விசுவாசமும் முழு க்ஷாத்வமும்

14. ஆண்டவன்மீது பூரண விசுவாசம் கொள். அப்பொழுதுதான் உனது கவலைகள்-பீதிகள் முதலியன ஒழியும்; மேலான சாந்தியும் உன்னில் அமையும்.

15. ஆண்டவனை அடையப் பாண்டித்தியம் தேவையில்லை. விசுவாசமும் மனத்தூய்மையும் பக்தியுமே தேவை.

16. ஆத்மீகப் பாதையில் ஊக்கமும் விடா முயற்சியும் இன்றியமையாதவை.

9. வைராக்கியமும் துறவும்

17. இவ்வுலகம் ஒரு சத்திரம், தர்மசாலை. இது உனது சொந்த ஸ்தானமன்று. உனது பூர்வீக இருப்பிடம் பரம்தாமம். எனவே அதை நோக்கிச் செல்.

10. ஆசை போகங்கள் அகலுதல் வேண்டும்.

18. உற்ருர் உறவினர் உன்னைப் பிணைக்கும் சங்கிலிகளே.

19. ஆசைகள் அனைத்தும் அமைதிக்கும் ஞானத்திற்கும் தடைகளே.

11. மாயையின் மோகம்

20. பரம்பொருள் பேரின்பமயமானது. மேலான சுகத்தை அளிக்கவல்லது. ஆனல் அதை அடைவது மிகவும் கடினம்.

12. உலக வாழ்க்கை

21. வலிமை இழந்த யௌவனம் என்னும் எலியை விரைவில் மமதைகொண்ட மூப் பாகிய பூனை விழுங்கிவிடுகின்றது.

22. நெருப்புக்குக் குளிர்மை கிடையாது. அது போன்று, அழியக்கூடிய இவ்வுடலத் திற்கும் சாகாத்தன்மையும் மூப்பிலிருந்து விடுதலையுங் கிடையா.

13. துறவு மார்க்கம்

கப் பொருள்களின் அநித்தியத்தை நன்கு உணர்ந்தால்தான் பரம் பொருளை அறிய உன்னில் ஊக்கம் எழும்.

14. சற்குரு

24. குரு மூன்றுலகங்களையும் பிரகாசிக்கச் செய்யும் ஒளிப்பிழம்பு, ஞானவிளக்கு.

25. சற்குருவைத் தரிசிப்பதற்கு உன்னில் தீவிர தாகம் ஏற்பட வேண்டும். அப் பொழுதுதான் அவர் தரிசனமும் கிட்டும்.

26. ஈஸ்வரன் அல்லது குருவருள் கிட்டுவதற்குப் பணிவும், தன்னலமறுப்பும் இன்றியமையாதவை.

27. சற்குருவின் பாதுகாப்பில் இருப்பவனே பாக்கியவான்.

15. சாதனுமார்க்கம்

28. ஆத்மீகப்பாதை மிகவுங் கடினமானது. இடையூறுகள் நிறைந்தது. இதைக் கடந்துசெல்ல விடாமுயற்சியும் தீவிரப் பொறுமையும் தேவை.

16. சாதனைக்குறிப்புக்கள்

29. எதிலும் உடைமையைக் கோராதே. அபிமானமும் கொள்ளாதே. அப்பொழுது தான் பந்தத்திலிருந்து விடுபடுவாய்.

30. எப்பொழுதும் கடவுள் சிந்தனையிலேயே வாழ். வாழ் நாள் முழுதும் இடையருது சாதனை செய்தவண்ணமாய் இரு.

31. சத்தியம், நியாயம், விவேகம் ஆகிய மூன்றும் உன் வாழ்வில் ஆதிக்கம் பெற்று

நிற்குமாயின் உன் சாந்தியும் சக்தியும் சந்தோஷமும் தாமாகவே பெருகும்.

17. சிற்றியல்பைப் பேரியல்பாக்குதல்

32. வியாதிகள், கஷ்டங்கள் மூலம் உனது கெட்ட கர்மங்கள் உன்னைவிட்டு நீங்குகின்றன. எனவே அவற்றை அமைதியாகச் சகித்துக்கொள்.

33. சுத்தமனதால் அசுத்தமானதைக் கட்டுப்படுத்து. பின் சுத்தமனதையும் கடந்து செல்.

18. இறுதிவரை போராடு

34. உன் இறுதிக் காலம் வரை ஆத்மீகப் போராட்டத்தை விடாது நடத்து.

35. எளிய சுபாவத்தைக் கைக்கொள் எனினும் அது கெம்பீரம்நிறைந்ததாக இருக்கட்டும்.

36. அகந்தையை ஒழி. அதுவே சகல துக்கங்களுக்கும் காரணம்.

19. நற்குணங்களைப் பயிலுதல்

37. மனோவாக்குக் காயங்களால் நல்லதையே செய். அப்பொழுது இறைவன் திருவடியை விரைவில் அடைவாய்.

20. அஹிம்சை

38. பெயர், புகழ், பணம் என்னும் ஆசைகளைத் துறந்தவனே அஹிம்சையைப் பயிலுதற்குரியான்.

39. அஹிம்சையே மேலாம் அன்பு. அஹிம்சையை அநுட்டித்தால் அன்பு வளரும்.

40. அஹிம்சையை அநுட்டிப்பவனுக்குப் பணிவு இன்றியமையாதது.

21. சத்தியம்

41. சத்தியம்போல் உயர்வான மதமும், சீரிய நற்குணமும், சிறந்த தர்மமும், விலைமதிப்புள்ள பொக்கிஷமும் வேறில்லை.

42. சத்தியமே கடமை, தவம், யோகம்:

43. ஒன்றையும் மிகைப்படுத்தாதே. உண்மையை மறைக்காதே; மாற்றுதே.

22. மனத்தூய்மையும் பிரமச்சாரியமும்

44. இதய சுத்தி மூலமே மரணமிலாப் பெரு வாழ்வு பிறக்கிறது.

45. பிரமச்சரியப் பயிற்சியில் தேர்ச்சியடைந் தால் ஆண்மையும் ஆற்றலும் பெருகும், மனமும் ஒருமைப்படும்.

46. காம ஆசை ஒழிந்தால்தான் ஆத்மீக முன்னேற்றம் உண்டு.

23. குணக்கூறும் அறநெறியும்

47. நற்கருமங்களைச் செய்வதின் மூலம் நல்ல குணக்கூறு அமையப்பெறுகிறது.

24. அன்பும் கருணையும்

48. அன்பின் இயல்பும், சக்திகளும் மகத் தானவை, அளவு கடந்தவை, விபரிக்க வொண்ணுதவை.

49. கருணையே உயர்வான நற்குணம், குற்றம் பொறுத்தலே மகத்தான சக்தி. ஆத்ம ஞானமே மேலாம் ஞானம்.

25. இதர நற்குணங்கள்

50. அஞ்சுபவனுக்கு அமரநிலை இல்லை.

51. பணிவை மேற்கொள்பவனே மூவுலகையும் ஆளவல்லவன். யாவரையும் வசீகரிக்க வல்லவன்.

52. உனது அந்தராத்மாவே உனது இணை பிரியாத நண்பன்.

53. எந்தச் சூழ்நிலையிலும் உன்னைத் திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள். அப்பொழுதுதான் உன்னிற் சாந்தி பெருகும்.

26. மனம் ஆசைகள்

54. உலகத்தைக் கற்பனைசெய்வதும் அதை அழிப்பதும் இம்மனமேதான்.

55. பண்பட்ட மனம் ஒருமுகப்படுமாகில் ஆத்ம தரிசனங்கிட்டும்.

56. இதயமாகிய கோயிலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள். அப்பொழுதுதான் ஆண்டவன் அங்கு எழுந்தருளுவான்.

57. பொறிகளையும் மனதையும் கட்டுப்படுத்தலே உண்மையான வீரமும் ஆண்மையுமாகும்.

58. மனம் ஆண்டவனைப்பற்றி நிற்கையில் உனது துன்பங்கள் யாவும் தாமாகவே இன்பமாக மாறிவிடும்.

59. ஆசையே உன்னைச் சம்சாரச் சேற்றில் ஆழ்த்துகிறது.

60. ஆசை உள்ளவனிடத்தில் சாந்தி அமையாது. ஞானம் வலுக்காது. ஈஸ்வர பக்தியும் உண்டாகாது.

27. தன்னடக்கம்

61. தன்னடக்கமே விரதங்களிலெல்லாம் சிறந்தது. அதுவே ஆத்மீக சாதகனின் சாசுவதமான கடமையுமாகும்.

62. நல்லொழுக்கத்தின் சிகரம் தன்னடக்கமே. அதுவே பேரானந்தத்துக்கும் ஏது.

63. அறநெறிவாழ்வுக்கும் ஆத்மீகவாழ்வுக்கும் தன்னடக்கம் இன்றியமையாதது.

64. தன்னடக்கம் உள்ளவனைத் தேவர்களும் கொண்டாடுகின்றனர்.

28. யோகம்

65. மனதைத் தெளிவுறுத்தலே யோகத்தின் குறிக்கோள்.

66. எதிலும் அளவுடனே இருப்பவனுக்கே யோகம் சித்திக்கும்.

67. பதஞ்சலி கண்ட யோகம் இராச யோகம். அது அட்டாங்க யோகம் எனவும் பெயர் பெறும்.

68. அட்டாங்க யோகம் என்பது இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பனவாம்.

28. அட்டாங்கயோகம்

69. இயமமாவது: அஹிம்சை, சத்தியம், நேர்மை, களவின்மை, பிரமச்சரியம், பேராசையின்மை, பிறர்பொருள் விரும்பாமை என்பனவாம்.

70. நியமமாவது: உள்ளும் புறமும் தூய்மை, மனமுவந்திருத்தல், தவம், தத்துவவிசாரணை, தெய்வ வழிபாடு, தன்னை இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்தல் முதலியனவாம்.

71. ஆசனமாவது: யோகாசன இருக்கை, ஒன்றை அப்பியாசம் செய்துகொள்வதாம்.

72. பிராணாயாமமாவது: பிராணனைத் தன்வயப் படுத்துதல் மூக்கில் இயங்கும் பிராண, அபான வாயுக்களைச் சமப்படுத்துதலாம்.

73. பிரத்தியாகாரமாவது: வெளிநோக்கிச் செல்லும் இந்திரியங்களைப் பொருள்களிடத்திலிருந்து விடுத்து உள்முகமாகத் திருப்புவதாம்.

74. தாரணையாவது: உள்ளேயாயினும் வெளியே யாயினும் மனதை ஒரு பொருளில் நிறுத்தி வைப்பதாம்.

75. தியானமாவது: மனம் ஏகாக்கிரமடைந்து இலட்சியத்தையே நோக்கி இடையீடின்றிச் செல்வதாம்.

76. சமாதியாவது: மனம் எவ்வித வேலையுஞ் செய்யாது ஒடுங்கிப் பிரமத்துடன் கலப்பதாம். அது பிரமானுபூதி என்பதாம்.

77. பிராணயாமம் மூலம் பரிசுத்தமடைந்த மனமே ஆத்மனில் யாண்டும் நிலைபெற்று நிற்கவல்லது.

78. பிராணயாமம் மூலம் வியாதிகள் நீங்குகின்றன. குண்டலினி சக்தி எழுகின்றது. ஆரோக்கியமும் ஆயுளும் விருத்தியடைகின்றன.

79. பிரமச்சாரியமும் வைராக்கியமும் இல்லையேல் தியானம் ஒருக்காலும் சித்திக்காது.

80. வெற்றி தோல்வி, சுகம் துக்கம் முதலிய துவந்தங்களை வென்றவனே யோகி யாவான்.

29. கர்மயோகம்

81. பலனை எதிர்பாராது கடமையைச் செய்த லாகிய நிஷ்காமிய சேவையே கர்மயோக மாம்.

82. உனது வாழ்வு சுயநலனுக்காக ஏற்பட்ட தன்று, பிறர்க்கு அர்ப்பணம் செய்வதற் காகவே ஏற்பட்டது.

83. பற்றற்ற சேவையின் மூலம் பரிசுத்த மடைந்த மனதிலேதான் திவ்விய ஒளி பிரகாசிக்கும்.

84. வாழ்க்கையின் இரகசியம் ஆண்டவனை உண்மையாக நேசிப்பதும், பற்றற்ற சேவை செய்வதுமாகும்.

85. பெற்றோர்களுக்கும், முதியவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் அதிதிகளுக்கும் ஆத்ம பாவத்துடன் பணிவிடைசெய்.

30. பக்தியோகம்

86. ஆண்டவனிடம் உள்ள தீவிர விசுவாசமே பக்தியாகும்.

87. பிறப்பு இறப்புகளிலிருந்து விடுதலையடைவதற்கு உண்மையான ஈஸ்வர பக்தி மிகவும் இன்றியமையாதது.

88. உனது கண்கள் ஆண்டவனுடைய சொரூபத்தையே பார்க்கட்டும்; உனது காதுகள் அவனது லீலைகளையும் கீர்த்தனங்களையும் கேட்கட்டும். உனது கைகள் மகாபுருஷர்கள் — ஏழைகள் சேவையிலே ஈடுபடட்டும்.

89. பக்தியில்லாது ஞானம் இல்லை. பக்தி மலர் ஞானம் கனி. பக்தியின் விளைவே ஞானம்.

90. பக்தியே ஆத்மீகத்துக்கு அடிப்படை.

91. உண்மைப் பக்தன் ஆண்டவனிடம் பேரம் பேசான்; ஒரு பலனையும் எதிர்பார்த்துப் பக்தியும் செலுத்தான்.

92. பக்தன் உயிர்வாழ்வது ஆண்டவனை வழிபடுவதற்கேயாம். ஆண்டவனைப் பிரிந்து பக்தன் ஒருகணமும் வாழான்.

31. சரணாகதியும் அனுக்கிரகமும்

93. சரணாகதி எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு வலுக்கின்றதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆண்டவன் அனுக்கிரகமும் அதிகரிக்கிறது.

94. பரிசுத்தமடைந்த இதயத்தையே ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணஞ் செய். அப்பொழுது தான் அவர் அருள் கிட்டும்.

32. நாமமகிமை

95. ஆண்டவனுக்கும் அவனுடைய நாமத்திற்கும் வித்தியாசம் இல்லை. உனது மேலான கடமை பரமன் புகழ்பாடுவதும், அதில் அடைக்கலம் புகுவதுமேயாம்.

96. பிரார்த்தனையே மேலான அடைக்கலம். எனவே அதை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்.

33. வேதாந்தம்

97. எப்பொருளை அறிந்தால் ஏனைய பொருள்கள் யாவையும் அறிந்ததாகுமோ, அப்பொருளை உணர்த்தும் நூலே வேதாந்தம்.

34. மாயை அல்லது மறைக்கும் சக்தி

98. பிரம்மத்திலிருந்து உலகத்தைத் தோற்றுவிப்பதும் பிரமத்தில் உலகத்தை ஆரோபிப்பதும் மாயையே.

99. உயிர்களின் தோற்றம், இருப்பு, ஒடுக்கம் ஆகியவை மாயையின் காரியமே.

100. உயிருக்கும் பிரமத்துக்கும் வேற்றுமையை ஏற்படுத்துவது மாயையே.

35. பிரம்மஞானம்

101. அஞ்ஞானத்திலிருந்து விடுபடுதலே ஞானம்.

102. ஞானம் இல்லையேல் வீடு இல்லை.

103. தெளிந்த பரிசுத்த மனதிலேதான் ஞானம் உதிக்கும்.

104. பிரமத்தை அறிபவன் பிரமமாகவே ஆகிவிடுகிருன்.

105. ஞானமார்க்கத்தின் முதல்த்தேவை விவேகம்.

106. யாண்டும் யாவற்றிலும் பரம்பொருள் ஒன்றுதான் அதிஷ்டானமாக உறைகின்றதென்ற உண்மையை மனிதனுக்கு அறிவுறுத்துவதே உண்மையான மதம்.

36. மோக்ஷம்

107. பரம்பொருளை சுவானுபூதியில் தெரிந்துகொள்ளுதலே மோக்ஷம்.

108. மோக்ஷமே வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்.

ஆதாரம்: ஞானவிருந்து.
சுவாமி இராமானந்தர்

*

Aum

TO MAKE THE BEST OF LIFE

Act rightously
Argue tactfully
Bathe regularly
Breathe rhythmically
Contemplate seriously
Drink slowly
Endeavour sincerely
Exercise daily
Give genrerously
Invest prudently
Judge charitably
Look gently
March boldly
Meditate deeply

Apply tenaciously
Aspire worthily
Behave properly
Concentrate systamatically
Dress simply
Eat temporately
Endure courageously
Fast fortnightly
Hope faithfully
Joke nicely
Listen attentively
Love purely
Live piously
Obey implicitly

Observe keenly
Plan wisely
Pray devotedly
Qualify qualitatively
Realise quickly
Risk cautiously
Sing fervantly
Smite serenely
Stick resolutely
Talk briefly
Trust fairly
Vote justly
Walk erectly
Write distinctly

Pay promptly
Play occationally
Promise carefully
Read selectively
Rest frequently
Serve willingly
Sleep moderately
Speak sweetly
Study dilegently
Think constructively
Travel lightly
Wait patiently
Work efficiently
Yeild generously

மில்க்வைற் தயாரிப்புகள்

உடல் அழுக்கு, உடை அழுக்கு நீக்குவதற்குத்
தரமான சவர்க்காரங்கள்

பார் சோப், நியூ மில்க்வைற் சோப், நீம் சோப், நீல சோப்,

துரித சலவைக்கு **சலவைப் பவுடர்**

எண்ணெய் முழுக்குக்கு உகந்தது
ஒலிவ் ஸ்நானப் பவுடர்

ஈ, கொசு, நுளம்பைப் போக்குவது
நீம் சுகாதார தூபம்

ஐம்பது ஆண்டுக்கால ஆதரவைப் பெற்ற
அரிய தயாரிப்புகள்

மில்க்வைற் சவர்க்கார வ்கைகள்

தபாற்பெட்டி 77,
யாழ்ப்பாணம்.
☎ 7233

79, மெசஞ்சர் விதி,
கொழும்பு - 12.
☎ 36063

சாந்தி அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்.