முதற் பதிப்பு : ஜனவரி 2012

ஸ்ரீ விலக்ஷணானந்த ஸ்வாமிகளின்
ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு சமர்ப்பணம்

ஒளியச்சு & அச்சிட்டோர்
பரணி கிராஃபிக்ஸ்
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.
தொலைபேசி : 2813 1102

ஸ்ரீ விலக்ஷணாநந்தர்
(1894-1945)

உள்ளெலாம் ஞானவூற்றே உரையெலாம் உணர்ந்த செஞ்சொல்
வெள்ளமே போல வாக்கு மின்னலைப் போன்ற வேகம்
விள்ளரும் இன்ப வாரி விலக்ஷணர் அன்பர்க்கெல்லாம்
அள்ளி யீந்ததனை ஈவோம் ஆரு யிருல கினுக்கே.

– ஸ்ரீ சுத்தானந்த பாரதியார்

ஆண்டவன் ஆண், பெண் பேதங் கடந்த, துரிய துரியாதீதத்து உச்சியில் விளங்கும் ஜோதிமயமான பரம்பொருளே என்றும், அவரை ஜாதி வேறுபாடின்றி அனைவரும் அறிந்து இன்பமாய் வாழ முடியு மென்றும் கூறி, தன்னை நாடி வந்தோர்க்கெல்லாம் ஏழை, பணக்காரர், உயர்ந்தவர், தாழ்ந்தவர் என்ற எந்த வேறுபாடுமின்றி ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர மூல மந்திரத்தை உபதேசித்தருளிய வள்ளல் பெருந்தகை ஸ்ரீ விலக்ஷணானந்த ஸ்வாமிகள்.

தமிழகத்தின் தென் பகுதியிலுள்ள மதுரை மாவட்டம், தேவாரம் என்ற நகரில் 1894–ல் அவதரித்தார். சிறு வயதிலேயே அருகிலுள்ள மலைகளிலும், சுருளிமலையிலுமுள்ள சித்தர்களோடு சுற்றித் திரிந்தார். வயது வந்த பின் வடநாடு சென்று பல யோகிகளைக் கண்டு அவர் களுடன் சில காலம் இருந்து வந்தார். பிறகு, திருமலை வந்து அங்குள்ள மலைக் குகைகளில் தவம் செய்து கொண்டு, இடை யிடையே தமிழகமெங்கும் பிரயாணம் செய்து, மக்களுக்கு அரிய ஆன்மீக விஷயங்களைப் போதித்தருளினார். தன் தவத்தால் பெற்ற சக்தியால் வசதியற்ற பல ஏழை மக்கள் நல்வாழ்வு பெற அருள் புரிந்தார். வியாதிஸ்தர்கள், துர்த்தேவதைகளால் பீடிக்கப்பட்டோர், மன நலம் குன்றியோர் பலரும் அவரது அருட்பார்வையினால் குண மடைந்தனர். விரும்பிச் செய்யாவிடினும் பல சமயங்களில் அவரது சித்துக்கள் வெளிப்பட்டு, பலரது குறைகள் தீர்க்கப்பட்டன.

தமிழகத்தின் பல ஊர்களில் அங்குள்ளோர் கேட்டுக் கொண்டதற் கிணங்க ஞான வாசிஷ்டம், கைவல்யம் ஆகியவை பாடமாகவும், பல அரிய ஆன்மீக விஷயங்களை சாதாரண மக்களும் புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம், எளிய முறையில் பிரசங்கமாகவும் நடத்தியுள்ளார். அவர் பேசியவையும், பாடியவையும் 700க்கும் மேற்பட்ட வெளியீடுகளாக வந்துள்ளன. தனக்கென எந்தவொரு கட்டடமோ, அமைப்போ

ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமலே தமிழகமெங்கும் சுற்றித் திரிந்து அருட் செயல்கள் பல புரிந்த சித்த புருஷர் 1945ம் ஆண்டு சமாதியடைந்தார்.

வாழ்க்கை முழுதும் உலகோர்க்கு உதவும் குறிக்கோளோடு வாழ்ந்த ஸ்வாமிகள் காட்பாடி அருகிலுள்ள மேல்மாயில் கிராமத்தில் சமாதிக் கோயில் கொண்டு, இன்றும் அங்கு தன்னை நாடி வருவோர் துயர் தீர்த்து, வழிகாட்டி, நல்வாழ்வு வாழ அருள்புரிந்து வருகிறார். ஆன்மீகப் பயிற்சி செய்வோர் அவரது சமாதியருகே அமர்ந்து தியானம் செய்யும்போது ஸ்வாமிகளின் ஆன்மீக அலைகளை அறிந்து உயர்ந்த நிலையில் நிற்க முடிவதை அறிகிறார்கள். இப்படியாக அவரை நாடி வந்தோர்க்கெல்லாம் வேண்டுபவதைக் கொடுத்து மன அமைதியுடன் வாழ அருள்புரிந்து வருகிறார்.

திருப்பதி மலையிலே தவம் செய்த காலத்தில் ஸ்ரீ வேங்கடேஸ்வரப் பெருமான் தரிசனம் பெற்று, அவரையே தன் உபாசனா மூர்த்தியாகக் கொண்டு, அவரை தினமும் வழிபட ஏதுவாக ஸ்ரீ வேங்கடேஸ்வர அதர்வ சீர்ஷம் கவசம் என்ற ஒரு பெரிய பொக்கிஷத்தை உபநிஷதங்களி லிருந்து எடுத்துக் கொடுத்துள்ளார்கள். மேலும் மற்ற தெய்வங்களையும் வழிபடுவதற்கு ஏதுவாக எளிய தமிழில் பாடல்களாக பல சிறு சிறு நூல்களை அருளியுள்ளார்கள்.

செல்வமும், பேரும் புகழும் விரும்பாத சில அன்பர்கள் ஸ்வாமி களின் அருளாசியினால் அவருக்கு மேல்மாயில் சமாதிக் கோயிலில் நித்திய பூஜையும், ஆண்டுதோறும் குரு பூஜையும், ஜெயந்தி பூஜையும் நடத்தி வருகிறார்கள். சென்னையிலும் வழிபாடுகள் நடைபெற்று வருகின்றன. சத்தியத்தின் சத்தியமாகிய சமத்துவத்தின் மெய்ஞ்ஞான அருட் கடாக்ஷத்தை அங்கமர்ந்து, உள்ளமுருகி தியானிப்போரின் பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும்படியான மகாசக்தி வாய்ந்த மகிமையை அங்கு காணலாம். அதுவுமில்லாத இந்த விஞ்ஞான காலத்திலே அருள் ஞான சக்தியை அளவிலாது அள்ளி அருளும் ஆத்மாவின் அந்தரங்க மான ஆத்ம ஜோதியின் பரிபூரணானந்த நிலையை அதுதான் வேண்டு மென்று கோருவோர் அங்கு பெற்று வருகிறார்கள்.

இப்படி நம்முடைய அல்லல்கள் நீங்கி, மனம் ஆனந்தமும், அமைதியும் பெற்று, உடல் ஆரோக்யத்துடன் இவ்வுலகில் நல்வாழ்வு வாழ ஸ்ரீ விலக்ஷணானந்த ஸ்வாமிகளின் அருளை நாடிப் பெற்றுய்யுமாறு அனைவரையும் அழைக்கின்றோம்.

–: ஓம் தத் ஸத் :–

ஸ்ரீ விலக்ஷணானந்த பரமாத்மாஜீ அருளியது

(கற்பக விநாயகர் திருப்பதிகத்திலிருந்து)

அத்தகிரி யுதயகிரி யிரண்டின் காலும்
அகண்டபரி பூரணமாம் மூன்றின் காலும்
அத்தமுடன் சித்திரையுங் காலுமேழும்
அனவரத விநாயகனாய் வந்தவாறும்
கஷ்டமுடன் சுகம் வந்துங் கலங்காய் ஞான
கருதரிய பெருமானே மேல்மாயின்கண்
இஷ்டமு டனவதரித்து வெங்களூரை
என்னாளு மபிவிர்த்தியடையச் செய்ய.

ஐந்து நமஸ்காரம்

உலகமுய்ய வோர்வணக்கம்
உடலந்தனக்கா யோர்வணக்கம்
நிலையா ருருவ மூர்த்திக்கும்
நேர்ந்தபரம குருவிற்கும்
தொலையாவணக்க மிரண்டுமென
துரியநாதர்க் கைந்தாக
அலகிலைந்து வணக்கமது
அறைந்தா றறிந்தமாதவரே.

அந்தர்யாமி வணக்கம்

மலைகள் நதிகள் செடி கொடிகள்
வதிகள் கற்கள் தாவரங்கள்
நிலையில் புழுமுதல் சரவகைகள்
நேராம்பறவைகள் மிருகங்கள்
உலைவில் நீர்வாழ்வன வானம்
உற்றேவாழ்வன இவையுள்ளே
தொலைவில் வாழ்வான் றனையெண்ணி
தொண்டுசெய்து தோத்தரிப்போம்.

பர ப்ரஹ்மத்தின் லக்ஷணம்

அகில உலகங்களுக்கும் அதிபதியா யிருக்கப்பட்ட தேவாதி தேவனெவனோ அவனுக்கும் அப்பாற்பட்ட வஸ்துவும்,

ஈஸ்வரர்களுக்கெல்லாம் ஆதாரமாயிருக்கப்பட்ட சர்வேஸ்வரனையும் பரமேஸ்வரனையும் கடந்து பிரகாஸியா நிற்கின்றதெதுவோ அந்த வஸ்துவும்,

சகல வேதங்களிலும் அதி ரகஸ்யமென்றும் மஹாரகஸ்யமென்றும் பிரதிபாதிக்கப்படுகிற ஸ்தானங்களுக்கும் எட்டாத வஸ்துவும்,

பஞ்ச மூர்த்திகள்முதல் சகல தேவர்களையும் உண்டு பண்ணி உலாவப் பண்ணிக் கபளீகரம் பண்ணி விடுகின்ற காலப் பிரகிருதிக்கும் ஆதார தெய்வமான ஜெகதீஸ்வரனுக்கும் அப்பாற்பட்ட வஸ்துவும்,

முக்குணங்களாலும் மனத்தாலும் மற்றத் தத்துவங்களாலும் வேறு எவராலும் இன்னபடியென்று கண்டுபிடித் தறியக் கூடாத வஸ்துவும்.

களங்க மில்லாததுதம் நிர்மலமானதும் அதிசூக்ஷ்மமானதுமாகிய புத்தியினால் அறியக்கூடிய வஸ்துவு மாயிருக்கப்பட்ட பிரஹ்மத்திற்கு எனது அபேத ஐக்கிய நமஸ்காரம்.

நூலின் நோக்கம்

எவருடைய ஆக்ஞையின் பலத்தால் சர்வக்ஞ ஈஸ்வரன் தன் வடிவத்தைத் தாங்குகிறானோ, பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்ரன், மஹேஸ்வரன், சதாசிவன் முதலிய பஞ்சமூர்த்திகளும் சுப்ரமண்யன், கணேசன் முதலியவர்களும் தங்கள் தங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்து வருகிறார்களோ, எவரை அறிவதற்கு அனுக்கிரக சக்தியுடைய தக்ஷிணாமூர்த்தி கல்லால் விருக்ஷத்தினடியில் கற்பகோடி காலம் மஹா மௌனத்துடன் வீற்றிருந்தாரோ, எந்தப் பரம புருஷனை அறிவதற்கு மஹா விஷ்ணு க்ஷீராப்தியில் பரமயோக நித்திரை புரிந்து கொண்டிருக்கிறாரோ, எந்தத் தேஜோமயத்தை உணரும் பொருட்டு பிரம்மதேவர் ஸ்வேத தீபத்தின் ரகஸ்ய ஸ்தானமாகிய வைஜயந்தி பருவத சிகர மத்தியில் ஏகாந்தமாக வீற்றிருக்கின்றனரோ, எந்த வஸ்துவை வேதவேதாங்கங்கள் விசாரித்துக் காண முடியாது கதறுகின்றனவோ, எவரை அறிந்த மாத்திரத்தில் ஜன்ம மரணம் பஸ்பமாய் விடுகிறதோ எந்தப் பரம்பொருளை அறிய முடியாமல் சகல ஜீவர்களும் தத்தளிக்கிறார்களோ, எந்தப் புருஷோத்தமனை அறிவதற்குப் பிரஹ்மரிஷிகள் மஹரிஷிகள் ரிஷீஸ்வரர்கள் ரிஷிகள் முனீஸ்வரர்கள் யோகீஸ்வரர்கள் ஞானிகள் பக்திமான்கள் சித்தர்கள் முதலியவர்கள் பாடுபடுகிறார்களோ, எவருடைய பிரகாசத்தை அபேக்ஷித்து முச்சுடரும் பிரகாசிக்கின்றனவோ, எவர் மற்றொரு பிரகாசங்களை அபேக்ஷிக்கிறதில்லையோ, எவருடைய அனன்ய சக்தியால் லக்ஷ்மி சரஸ்வதி மஹேஸ்வரி பார்வதி ராஜராஜேஸ்வரி பராசக்தி கால சக்தி முதலிய சக்திகள் விளங்குகின்றார்களோ, எவருடைய திவ்ய ஆக்ஞையால் சர்வ புவனங்களும் அதனதன் நிலையில் நிற்கின்றனவோ, எவரை அறிந்தபின் இன்னொருவரை அறியவேண்டுவதில்லையோ, எவருக்கு மேல் இன்னொருவரில்லையோ, எவரை முமுக்ஷுக்கள் நேரே அடைய விரும்புகிறார்களோ, சர்வ சுருதி நிச்சயங்களும் எதனிடத்தில் தாத்பர்யமும் லக்ஷியமும் வைத்திருக்கின்றனவோ, எவரிடத்தில் வாக்கு மனம் பிராணன் முதலிய தத்துவங்கள் செல்லாதோ, எந்த ஜோதி சொரூபத்தை இன்னபடியென்று பேச நினைக்க முடியாமல் பஞ்சமூர்த்திகளும்

அறிகிறார்களோ, எவர் ஜீவ ஈஸ்வரப் பிரகாசங்களாகத் தோற்றுகிறாரோ, அத்தகைய பரம ஏகாந்த நிஜாரூட நித்திய அப்ரமேய அநாமய பரப்பிரஹ்ம வடிவரான ஸ்ரீ பரவாசுதேவரது அந்தரங்க வடிவ நிர்க்குணத்தோடு ஸ்ரீமந் நாராயண மூர்த்தியினது பகிரங்க சொரூப சகுணத்தையும் எனது திரிவித கரணங்களால் நிஷ்காமமாகத் தியானித்துச் சர்வவேத வேதாந்த சம்மத அனுபவ யுக்தமான இந்த மஹத் கிரந்தத்தை எழுத ஆரம்பிக்கிறேன்.

ஸகல தேவதா ப்ரார்த்தனை

பரவாசுதேவர் பஞ்சமூர்த்திகள் லக்ஷ்மி சரஸ்வதி பார்வதி கங்கை சாவித்திரி காயத்திரி காளி முருகன் கணபதி மாயா சக்தி கால சக்தி மிருத்யுதேவன் பரா சக்தி சப்தரிஷிகள் நவக்கிரகங்கள் அஷ்டவசுக்கள் அஷ்டதிக் பாலர்கள் பஞ்ச மஹா பூதங்கள் தசாவதாரங்கள் சித்தர்கள் ரிஷிகள் ஞானிகள் பக்திமான்கள் கருமயோகிகள் பாரததேவி பூமாதேவி ஆதி சேஷன் நித்திய சித்தாதிகள் ஏகாதச ருத்ரர்கள் திக்குதேவதைகள் யோகிகள் மஹம்மேரு ஹிமவான் சப்த சாகரங்கள் துருவம் பிதுர்தேவர்கள் விஸ்வேதேவர்கள் சிருஷ்டி கர்த்தாக்கள் சப்த நதிகள் திரிமதாசாரியர்கள் சப்த குலாசல பருவதங்கள் ஆழ்வாராதியர்கள் நாயன்மார்கள் நான்கு வேதங்கள் ஸ்மிருதிகள் ஆகமங்கள் வேதாங்கங்கள் புராணங்கள் இதிகாசங்கள் பலசாஸ்திரங்கள் கலைஞானங்கள் மனம் சரீரம் அன்னம் உலகம் மழை ஆறுகள் பருவதங்கள் ஜனங்கள் அரசர்கள் பிராம்மணர்கள் கற்புள்ள மாதர்கள் இவைகள் அனைவர்களுக்கும் தனித்தனியாகத் தினந்தோறும் மனதிற் பூஜை செய்து நமது ஞான மோக்ஷ மார்க்கங்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்று பிரார்த்தித்து வர வேண்டும்.

வழிகாட்டியின் நோக்கம்

ஞான ரகஸ்யம் என்ற இந்த அரிய பொக்கிஷத்திலுள்ள விசேஷமான அற்புத ஆன்மீக அறிவுரைகளை நான் மட்டும் உணர்ந்து இன்புறுவதோடல்லாமல் என் அன்பார்ந்த ஆன்மீக அன்பர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ள என் மனம் விழைந்ததால் இதனை தொகுத்து எழுத முயற்சித்துள்ளேன்.

நான் பக்தர்களை வேண்டிக் கொள்வது என்னவெனில் இதை நாள்தோறும் கிரமமாக படித்து, ஜீரணித்து, அதில் ஏற்படும் அனுபவங்களையும் சிந்தனைகளையும் அன்றாடம் நாட்காட்டியில் கொடுத்திருக்கும் இடத்தில் பதிவு செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

மூன்று மாதத்துக்கு ஒருமுறையாவது தங்களின் பொன்னான கருத்துக்களை தபால் மூலமாகவோ அல்லது நேரிலோ தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன்.

இதுவே நான் என் குருவிற்கு செலுத்தும் காணிக்கை.

- டாக்டர் திருமதி அனந்தகிருஷ்ணா

1
வது நாள்

தாழ்வான பிரஜைகளிடத்திலும்,
வெகு மரியாதையுடன் சம்பாஷிப்பது மனுஷ்ய லக்ஷணம்.

2
வது நாள்

கீழான கர்மேந்திரிய ஞானேந்திரியங்களிடத்திலும் கருணை வைத்து மெதுவாக வசப்படுத்தி அவைகளைப் பிரஹ்மத்துவத்தில் சேர்ப்பித்து விட வேண்டும்.

3
வது நாள்

ஞானத்தின் கடைசி எல்லையே மஹா மௌனம்.

4
வது நாள்

மேடு பள்ளமில்லாத சமத்துவ பூமியில் சயனித்து அஞ்ஞானி நித்திரை செய்ய வேண்டும்.

5
வது நாள்

அசைவில்லாததும் அழிவில்லாததும் சர்வ தத்துவங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டதுமான சமத்துவத்தில் ஞானி நித்திரை செய்ய வேண்டும்.

6
வது நாள்

பஞ்ச கோசங்களையுந் தாண்டின மனோவிருத்தி அகண்டாகார பிரஹ்மவிதியில் செல்லும் போதுள்ள தடைகளை ஸ்வானுபவ ஆசாரியர் மூலம் நிவிர்த்தித்துக் கொள்வதையன்றி வேறு மார்க்கமில்லை.

7
வது நாள்

கிருதயுக மத்தியில் பாரத கண்டத்தில் மஹாத்மாவாகிய சாங்கிய மஹரிஷியால் ஸ்தாபிதம் செய்யப்பட்ட சாங்கிய மதம் நாளடைவில் அன்னிய தூர தேசங்களுக்குக் குடியேறி விட்டன.

8
வது நாள்

எந்த விதத்தினாலாவது இரண்டில்லாதிருக்க முயற்சி செய்வதே தீர்க்கதரிசிகளுக்கு அழகு.

9
வது நாள்

அந்தர்முக ஆரம்ப அப்பியாசிகளுக்கும், சதா பிரஹ்ம சுகத்தையே விரும்புகிறவர்களுக்கும் உலக உபகார சத்துவ கைங்கரியங்கூடப் பாரமாகத் தெரிகிறது.

10
வது நாள்

அதி சூக்ஷ்மமாகவும் கெம்பீரமாகவும் ரசிகத் தன்மையோடுங்கூடி அனுபவிக்கின்ற சிற்றின்ப சுகசாலிகள் அதுபோல் அளவிறந்தகோடி இன்பம் போலுள்ள பேரின்ப சுகத்தை யுக்தியினாலறிந்து கொண்டவர்கள் பிரஹ்ம ஞான மார்க்கத்தில் யாதொரு தடையுமின்றி பிரவேசிக்கிறார்கள்.

11
வது நாள்

பாரமார்த்தீக சக்தியினால் மீறிய உலக வெறுப்பு உண்டான போது சரீர சந்யாஸம் பெறுவதைவிட உடலினின்று உயிரை விலக்கி விடுவதே உத்க்ருஷ்டம்.

12
வது நாள்

இந்திரிய மார்க்கங்களிலே சதா செல்லுவதும், அந்தர்முக பகிர்முகங்களில் ஓயாது தொழில் மயமாயிருப்பதும், எப்போதும் துக்கமயமானதுமாகிய பிரபஞ்ச திருஷ்டியை ஆழ்ந்த அறிவுள்ள சாக்ஷாத் ஞானிகள் விரும்புவதில்லை.

13 வது நாள்

பஞ்ச பூதங்களுக்கடங்கிச் சரீர வாழ்க்கை நடத்துகிற உலகங்களைவிடப் பஞ்சபூதம் நமக்கடங்கியிருக்கிற லோகங்களே சுதந்தர புருஷர்கள் வாசஞ் செய்யக் கூடியது.

14 வது நாள்

பர்வத ராஜகுமாரியாகிய பார்வதி அவதாரமாவதற்கு முன் ஸ்திரீ புருஷாசையோக மில்லாமலே சிருஷ்டி உண்டாயின. அவதாரத் திற்குப்பின் ஆண், பெண் சையோக சம்பந்தத்தால் சிருஷ்டி உண்டாய்க் கொண்டிருக்கின்றன.

15 வது நாள்

ஒன்றுமில்லாமல் அந்தரங்கத்தில்
தானே தனித்திருத்தல் மஹா நிர்வாணம்.

16 வது நாள்

உடம்பில் வஸ்திரமுமின்றியிருத்தல் சரீர நிர்வாணம்.

17 வது நாள்

ஒன்றுமில்லாமல் போனவர்களுக்கும், ஒன்றுக்குமுதவாத நிலைமையை உடையவர்களுக்கும், ஒன்றும் கிடைக்காதவர்களுக்கும் தெய்வ பக்தி, ஞான இச்சை உண்டாவது சகஜம்.

18 வது நாள்

அடக்கம், தீவிர மோக்ஷ இச்சை, நிராசை இம்மூன்றும் ஞானோதயத்திற்கு சாக்ஷாத் சாதனங்கள்.

19 வது நாள்

ஹிருதய நிலத்தை அரும்பு, மலர், காய், கனி இவைகளாகின்ற கர்மம், பக்தியோகம், ஞானம் என்கின்ற உழவுகளால் ஆழமாகச் செய்து கொண்ட ஜீவன் திரும்பி வராத உன்னத நிலைமையைக் கண்டவனாகிறான்.

20 வது நாள்

அன்பும் அதிகாரமுங் கலந்திருக்க வேண்டும். இல்லையேல் இரண்டிலொன்றேனுமிருத்தல் வேண்டும். அதுவுமின்றேல் இறக்க வேண்டும்.

21
வது நாள்

குதர்க்கம், குயுக்தி, குற்றம் இவைகளை மட்டும் கவனித்து குணங்களை விட்டுவிடுகிற உள்ளமுடையவர்கள் அசுர சம்பத்துடையவர்கள்.

22
வது நாள்

குற்றங்களை அடியோடு விட்டுவிட்டு குணத்தை மாத்திரம் கொள்பவர்கள் தெய்வ சம்பத்துடையவர்கள்.

23
வது நாள்

எப்போதுமுள்ள தர்மத்தின் அஸ்திவாரமாகிய வேதத்தின் கொள்கைகளுக்கு விஞ்ஞான சாஸ்திரப் பிரமாணம் தேடுவது எக்காலத்திலுமில்லை.

24
வது நாள்

இந்திரியங்களுக்கு எட்டாத வஸ்துவைப்பற்றிக் கூறுவதே வேதத்தின் அந்தரங்கக் கருத்து.

25 வது நாள்

உள்ளத்தின் அழுக்கைப் போக்குவதன் முயற்சியே சநாதன தர்மத்தின் ஆரம்ப காரியம்.

26 வது நாள்

பிரயோசனமில்லாத தனி யுக்தி வாதத்தால் மாத்திரம் வேதத்தின் ரகஸ்யத்தை அறிந்து கொள்ள முடியாது.

27 வது நாள்

கேட்ட கேள்விகளுக்கெல்லாம் சந்தேகமற விடையளிப்பவரும் ஒன்றுகூடக் குறையாமல் எல்லாந் தெரிந்தவருமே ஞானி யென்றெண்ணுவது கூடாது.

28 வது நாள்

பிரபஞ்ச ஞானம் வேறு; பிரஹ்ம ஞானம் வேறு; உமி கலந்திருப்பது கொண்டு நெல்லைத் தள்ளிவிடக் கூடாது.

29
வது நாள்

விதைத்தால் முளைக்குமா, புசித்தால் ஜெரிக்குமா, என்பதின்றி விதைப்பது புசிப்பதுபோல், அனுஷ்டித்தால் கடவுளை அடையலாமா, என்ற எண்ணமின்றி அனுஷ்டிக்க முயல வேண்டும்.

30
வது நாள்

மறைமுகமாக நிந்திப்பவர்களைவிட நேர்முகமாக நிந்திப்பவர்கள் உத்தமர்கள்.

31
வது நாள்

போலி நேசம், உண்மை நேசம், பிரபஞ்ச நிர்த்தாரணம் முதலிய லக்ஷணங்களை ஸ்ரீ நந்திகேஸ்வரர் தந்திர சூத்திரத்தில் பார்க்க வேண்டும்.

32
வது நாள்

கண்மூடித்தனமாக மனம் போனபடி மதசித்தாந்தக் கொள்கை களை நம்பிக் கொண்டிருப்பவர்கள் உலகப் பைத்தியத்திலும் பெரிய பைத்தியக்காரர்கள்.

33 வது நாள்

சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின்போது மூளையும் சாஸ்திரமும் முட்டிக் கொள்கிறது.

34 வது நாள்

இந்தவுலகத்தில் எந்த எந்த உருவங்களாகவும், குணங்களாகவும் நினைத்துப் பகவானைத் தியானிக்கிறார்களோ, அதைப் போலவே மேலுலகஞ் சென்ற பின்பும் 'தத்க்ரது' நியாயப்படி அனுபவிக்கிறார்கள்.

35 வது நாள்

வேதோபநிஷத்துக்களில் கூறப்பட்டிருக்கிற எல்லா அம்சங் களையும் அப்படியே நம்பி விடும்படி அந்தர்யாமி தேவதை சொல்லவில்லை.

36 வது நாள்

ஜீவன் முக்தர்களது அனுபவங்கள் வெவ்வேறாக இருந்தாலும் ஆனந்தம் ஒன்றாகவேயிருக்கின்றன.

37
வது நாள்

அஞ்ஞான காலத்தில் செய்யப்படுகிற ஞான காரியங்களும் அஞ்ஞானத்தோடு சேர்ந்தவையென்று விரோசனன் கூறியிருக்கிறான்.

38
வது நாள்

பிறவியை யொழிக்காமலும் ஒழிக்க முயற்சி செய்யாமலும் பூமியைவிட்டுப் போவது உத்தம ஜீவர்களின் லக்ஷணமல்ல.

39
வது நாள்

அவதார புருஷர்களைக் காட்டிலும் அதிக்ரமயோகிகள் உத்க்ருஷ்டமானவர்கள்.

40
வது நாள்

வீர்யமுள்ள பிராரப்த சக்தியானது அசைவில்லாத பிரஹ்மத்தின் வரை செல்லுமென்று கிருதயுக ஆரம்ப மஹரிஷிக் கூட்டத்தில் தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

41
வது நாள்

சரீரத்தை தானென்கிற ஒரு காரணத்தினாலேயே அளவற்ற சுக துக்கங்களும் பிறவிகளுமுண்டாகின்றன.

42
வது நாள்

அளவுக்கு மீறியதும் மீறாததுமான சுக துக்கங்களும் ரோகங்களும், சமாதானம், பொறுமை, மோக்ஷ இச்சை இவைகளுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன.

43
வது நாள்

உலக இன்பங்களனைத்தும் பேரின்பத்திலிருந்தே உண்டானதென்று அனுபவத்திலறிந்து கொண்டவனைச் சிற்றின்பம் பாதிப்பதும் பற்றுகிறதுமில்லை.

44
வது நாள்

என் ஞானம், என் அஞ்ஞானம், என் புத்தி, என் மனம், என் பிராணன், என் இந்திரியம், என் சரீரம், என்பதின்றி, நான் ஞானம், நான் அஞ்ஞானம், நான் புத்தி, நான் மனது, நான் பிராணன், நான் இந்திரியம், நான் சரீரம் என்பாரொருவருமில்லை. அதை ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து உண்மை தெரிய வேண்டும்.

45
வது நாள்

அறியாமையாய்ச் செய்யக் கூடியவைகள் ஒன்றுகூட இருக்கக் கூடாது. அறிந்து செய்வதும் அனுபவ ஆராய்ச்சி பொருந்திய தாயிருக்க வேண்டும்.

46
வது நாள்

ஏழைகள் பணக்காரர்களைப் புகழ்ந்து பேசுவதும் கொண்டாடு வதும் விதி வசத்தை நினைத்து ஜீவனத்திற்கு ஆகிறது. அது பெருங் குறையும் துக்கமுமாகிறது.

47
வது நாள்

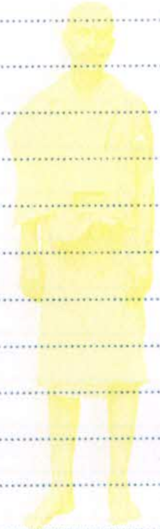
பிறர் வஸ்துக்களை கவருகிற எண்ணத்தாலேயே சூராதி சூரர்களும், பிரஜைகளும், தேவர்களும் மடிகிறார்கள்.

48
வது நாள்

வாஸ்தவமாக உலக இயல்பை நன்றாக அறிந்து கொண்டவர்கள் உடம்புடன் எவ்வுலகிலுமிருக்க இச்சை கொள்ள மாட்டார்கள்.

49 வது நாள்

எல்லா ஆசைகளையும்விட
இந்திரிய ஆசையே மிகக் கொடியது.



50 வது நாள்

துவாத சாந்தத் தோள்களையுடைய எம்பெருமானாகிய ஸ்ரீ முருகப் பெருமானே எல்லாம் வல்ல முழுமுதற் கடவுளென்று கூறுகிற கௌமார மதம் ஆச்சரியப்படத் தகுந்தது.

51 வது நாள்

பிரஹ்மத்தினின்று பிரஹ்ம வெளிச்சத்தில் பார்க்கும் போது சமஸ்தமும் பொய்யாய் விளங்குகிறபடியால் அப்பொய்யில் இச்சை கொள்ளாது ஊர்த்வ கதியிற் செல்லுகிற ஹிருதயம் பிரஹ்மத்தில் கறைந்து விடுகிறது.

52 வது நாள்

வியாதி, கிழத் தனம், அங்கயீனம் உடையவர்கள் தெய்வீக ஆபத்துக்குட்பட்டவர்கள், பாடுபட்டுச் சம்பாதிக்கப் பலமில்லாதவர்கள், யாதொரு ஆதரவுமற்ற ஏழைகள், தாய் தந்தையற்ற அனாதைகள், திக்கில்லாத கைம்பெண்கள் இவர்களுக்கு உபகாரம் செய்வதும் அன்னமிடுவதும் எம்பெருமானாகிய சர்தேவஸ்வரனுக்குத் திருப்தியைக் கொடுக்கிறது.

53 வது நாள்

அஞ்ஞான முதல் பிரஹ்மம் வரை செல்லுகிற ஜீவர்களுக்கு வேண்டிய கட்டுத்திட்டங்கள் அமையப் பெற்றிருந்த பாரத கண்டத்தில் இடைக்காலத்தில் சிறிதும் துவாபர மத்தியிலும் கடைசியிலும் அதிகமும் அதற்கப்புறம் மிகுதியும் ஆட்டங் கொடுத்து விட்டன.

54 வது நாள்

ஆத்மாவை அனுபவத்திலறிந்தவர்களாகிய அகாதஹிருதய முடையவர்கள் சுக துக்கங்களின் குறியை முகத்திற்கு விடமாட்டார்கள்.

55 வது நாள்

துரியாதீத வஸ்துவாகிய பரம்பொருளின் அனுபவத்தை அறிய முயற்சி செய்யாதவன் சரீரமெடுத்தும் பயனற்றவனாகிறான்.

56 வது நாள்

மனதை அடக்குவது மனிதன் கடமை.
மனதை அடக்காதவன் பல துன்பங்களுக்காளாகிறான்.

57 வது நாள்	தனக்கு நிகர் மேலும் ஒருவருமில்லையென்று நினைப்பது சரீரத்திலும், மனதிலும், இந்திரியங்களிலுமின்றி ஆத்மா வினிடத்தில் நினைத்தால் உத்தமம்.

58 வது நாள்	இந்திரியங்களையும், மனத்தையும், வாசனைகளையும் அடக்க முடியாத காரணத்தாலேயே ஸ்திரீ புருஷனையும் புருஷன் ஸ்திரீயையும் தேட வேண்டியிருக்கிறது.

59 வது நாள்	உத்தம அதிகாரிக்குத்தான் உண்மையான சந்தேகமேற்படும்.

60 வது நாள்	பொய்யால் பொய்யை மெய்ப்பிக்க ஆரம்பிப்பது பொய் யுண்மையென்றும் மெய்யால் மெய்யை மெய்ப்பிக்க ஆரம்பிப்பது மெய்யுண்மை யென்றும் பெயர்.

61
வது நாள்

ஒவ்வொரு அனித்திய வஸ்துவில் மனதை நிறுத்திப் பழக்குவது யோகமென்றும், நித்திய வஸ்துவில் மனதை நிறுத்திப் பழகுவது ஞானமென்றும் கூறப்படும்.

62
வது நாள்

நீதியும் அன்புங்கலந்த தண்டனையை விதிப்பது உத்தம அதிகார அரசர்களுக்கு அழகு.

63
வது நாள்

நன்றாகப் பழுத்தப் பழம் தானாக விழுந்துவிடுவது போல சகஜ நிஷ்டர்கள் மனது முயற்சியில்லாமலே பிரபஞ்ச திருஷ்டியினின்று நழுவி விடுகிறது.

64
வது நாள்

உள்ள குணங்களை மறைக்கக் கூடாது.
இல்லாத குணங்களைக் கற்பிக்கக் கூடாது.

65 வது நாள்

தன் குற்றத்தைக் கவனிப்பவன்
பிறர் குற்றத்தைக் கவனிக்க மாட்டான்.

66 வது நாள்

பிரஹ்ம லக்ஷணத்தை யாதொரு சந்தேகமுமில்லாமல் யுக்தியினால் தெரிந்து கொண்டபின் அனுபவத்திலறிய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

67 வது நாள்

கெட்டவர்களின் மரியாதை
காலாந்தரத்தில் தீமையை விளைவிக்கும்.

68 வது நாள்

யானை தொடுவது, பாம்பு முகருவது, அரசன் சிரிப்பது இவைகள் ஆபத்தை விளைவிப்பதுபோல அசுர சம்பத்துடையவர்களது உறவு பெரிய தீமையை விளைவிக்கும்.

69 வது நாள்

பேராசை தீமையானாலும்
நன்மை பயக்கக் கூடிய பேராசை இருக்க வேண்டும்.

70 வது நாள்

பயனை வெறுத்துப் பிரவர்த்திக்காமல்
நின்றுவிடுவது பெருமை.

71 வது நாள்

கடைசி வரை முயற்சித்துப் பார்த்துப்பின்
வெறுத்து விடுவது கடைசிப் பெருமை.

72 வது நாள்

வேதத்தின் சப்தப் பிரமாணத்தை நம்பி, அதைப் பிரஜைகளுக்கு உபதேசிப்பதைவிடத் தன் சொந்த அனுபவத்தைக் கொண்டு போதிப்பது சிரேஷ்டம்.

73 வது நாள்

அதிகமாகவும் கொஞ்சமாகவும் பேசுவதில் அர்த்த சக்தி எவ்வளவிருக்கிற தென்பதை உணருவதே உத்தமமென்று வாக்கின் தத்துவசாலிகள் கூறுகிறார்கள்.

74 வது நாள்

ஒருவரையோ, ஒரு தேசத்தையோ, ஒரு மதம், ஆசாரியாரைப் பற்றியோ அளவு கடந்து புகழ்ந்து பேசுவதால் இருவருக்கும் நன்மை பயப்பதில்லை.

75 வது நாள்

மூல வேதத்தைப் பிரமாணமாகக் கொண்டு அர்த்தப் பிரமாணத்தை நிச்சயஞ் செய்ய வேண்டும்.

76 வது நாள்

யோக ஞான மத்யகதஸ்தானத்தை சூன்ய கதியென்று ஸ்வானுபூதி மஹான்களது அபிப்பிராயம்.

77 வது நாள்

எந்த விஷயத்திலும் எவர் சொல்வதையும் நம்புவது குற்றம். தன் சொந்தப் புத்தியினால் தேர்ந்து தெளிந்து அனுபவித்து நம்ப வேண்டும்.

78 வது நாள்

உள்ளிலும் வெளியிலும் எதிர்ப்பில்லாமல் சொன்னதைக் கேட்டு நடப்பது உத்தமம். உள் எதிர்ப்புடன் வெளி எதிர்ப்பின்றி சொன்னதைக் கேட்டு நடப்பது மத்யமம். உள்வெளி எதிர்ப்புடன் சொன்னதைக் கேட்டு நடப்பது அதமம். உள்வெளி எதிர்ப்புடன் சொன்னதைக் கேட்காமலிருப்பது அதமாதமம்.

79 வது நாள்

பேசப் போவது இன்னது, பேசுவது இன்னது என்பதை நன்றாய்த் தெரிந்து கொண்டு பேச வேண்டும்.

80 வது நாள்

ஒருவனுடைய ஞானமோ அஞ்ஞானமோ நன்மையோ தீமையோ சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும்போதுதான் வெளியிற் புலப்படும்.

81 வது நாள்

வேதம் முதல் எந்த சாஸ்திரங்களுக்கும் அவரவர்கள் சொந்த பாஷ்யம் எழுதுவது தப்பு. அது மூல அந்தரங்கத்தை மறைத்து விடுகிறது.

82 வது நாள்

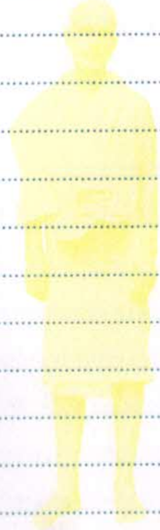
திரிவித கரணத்திலும் சோம்பேரித்தனமாக இருந்து கொண்டு கடவுளைப் பிரார்த்திப்பதைவிடக் கடவுளுக்குப் பிரீதியான கர்மாக்களைச் சுறுசுறுப்புடன் செய்து கொண்டு பிரார்த்திப்பது விசேஷம்.

83 வது நாள்

ஒவ்வொரு உலக வஸ்துகளிலும் உலக காரியங்களிலும் கடவுளைக் காண்கிறவன் இனிப் பிறவா முக்தி பெற்ற பரம பாக்கியசாலி.

84 வது நாள்

ஒரு பூரண வஸ்துவின் இயக்கமே சகல வஸ்துக்களின் இயக்கமென்று தெரிந்து கொள்கிறது அந்தர்முக அனுபூதி அம்ஸயோகத்தாலாகிறது.



85
வது நாள்

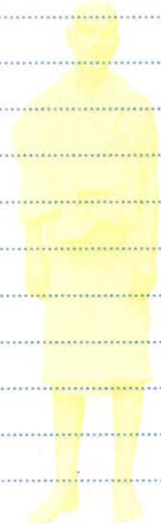
அழகிய பெண்களையும், சிங்கார மாளிகைகளையும், திரவியங் களையும் பார்த்து எந்த மனது பிரமித்து ஆசைக் கொள்ளு கிறதோ அந்த மனதிற்குச் சித்த சுத்தி வரவில்லையென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

86
வது நாள்

மன வணக்கமின்றி
உடல் வணக்கம் மாத்திரம் பிரயோஜனமில்லை.

87
வது நாள்

ஹிருதயத்தில் ஞானப்பிரகாசம் வாய்த்தவர்களது வாக்குத் தெளிவாகவும் முகம் கம்பீரமாகவும் நடை நிராசையாகவும் பார்வை கருணையாகவும் தொனி இன்பமாகவுமிருக்கும்.



88
வது நாள்

அரசனும் இல்லறத்தானும் தனது நன்மையை விரும்பிப் பிறருக்குத் தீமையை விளைவிக்க மனம் ஆரம்பித்தால் இரு பதவிகளையும் இழந்து விடுவது உத்தமம்.

89
வது நாள்

எப்பொழுதும்
ஆகாயத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே நடக்க வேண்டும்.

90
வது நாள்

எந்தக் காரியத்தைச் செய்த போதிலும் உருவத்தையும் மனிதனையும் பார்த்துச் செய்யாதே. தெய்வத்தைப் பார்த்துச் செய்ய வேண்டும்.

91
வது நாள்

மனது அனவரதமும் ஆகாய வீதியில் சஞ்சரிப்பதால் அசுப வாசனைகளும் அசுர சம்பத்தும் அணுகுவதற்கே இடமில்லை.

92
வது நாள்

உள்ளத்திலொன்றை வைத்துக் கொண்டு வெளியிலொன்றைக் காட்டிப் பிரசாரம் செய்தால் அது நிலைத்து நிற்கிறதில்லை.

93 வது நாள்

சுருக்கமான வாக்கியங்களில் அர்த்தங்கள் நிறையப் பெற்றதாய் தெளிவாய் சொந்தமான தனது அனுபவ ரூபமாய் கெம்பீரமான தொனியாய்ப் பேசுவது உபந்நியாஸம்.

94 வது நாள்

உடல் வியாதியைக் காட்டிலும் மனோ வியாதி ஆயிரமடங்கு கஷ்டமுள்ளது.

95 வது நாள்

தூங்கு மூஞ்சியை ரம்பை போலவும் ரம்பையை நாய் போலவும் நினைத்து விடுவது மனமேயாகையால் பெண்ணாசையை ஜெயிக்க வேண்டியவர்கள் மனதை ஜெயிக்க வேண்டுமே யன்றிப் பெண்களைத் தூஷித்துப் பிரயோஜனமில்லை.

96 வது நாள்

தப்பான எண்ணங்களும் செயல்களும் உள்ளவர்களுக்கே பயம் பிரதிபலிக்கும்.

97
வது நாள்

மனோபாவனையின் முதிர்ச்சிக்குத் தக்கவாறு உருவங்கள் பிரசன்னமாகின்றனவேயன்றி வாஸ்தவத்தில் ஒரு உருவமுமில்லை.

98
வது நாள்

ஒன்றிற்கொன்று சம்பந்தமுடைய வஸ்துக்களிடையே பழகுபவர்களுக்கு ஒன்றின் சம்பந்தமுமில்லாத பரம வஸ்துவின் பழக்கமுண்டாவதில்லை.

99
வது நாள்

சொந்த நன்மையும் பிறர் நன்மையும்
ஒரே ஸ்தலத்தில் குடி கொள்ளாது.

100
வது நாள்

விஷய ஆசை கொண்டு சொந்த நன்மையை
எண்ணுகிறவர்களால் பிறர் நன்மைக்கு உதவ முடியாது.

101
வது நாள்

தாழ்ந்தவர்கள் தன்னை தாழ்ந்தவர்களென்றும், உயர்ந்தவர்கள் தன்னை உயர்ந்தவர்களென்றும் எண்ணுவது கூடாது.

102
வது நாள்

சநாதன மதத்தில் உலகிலுள்ள எல்லா மதங்களுமிருக்கின்றன. மற்ற மதங்களில் சநாதனமதமில்லை.

103
வது நாள்

பிறர் தம்மீது குற்றங் கூறுவாராயின் அதனைத் தள்ளி விடாமல் ஆராய்ந்து அக்குற்றமிருப்பின் அதனை நீக்கிக் கொள்ளுதல் உத்தமர்களுக்கு அழகு.

104
வது நாள்

காமத்தை அனுபவித்து விலக்கி விடுவதென்பது முடியாதது. அது அறியாமை; ஆத்ம விவேகத்தால் அகற்றி விடுவதுதான் உத்தமம்.

105 வது நாள்

எந்த விதத்திலும் பிரஜைகளால் அவமதிக்கப்படுபவன் சீக்கிரம் ஞான சித்தி பெறுகிறான்.

106 வது நாள்

கட்டாயமாகப் பிடித்து வைத்திருக்கப்பட்ட எவையும் நிலைத்து நிற்பதில்லை.

107 வது நாள்

இஷ்டமும் அனிஷ்டமும் இல்லாதபோது இஷ்டம் லபிக்கிறது.

108 வது நாள்

வாக்கு அத்வைதம் பேசுகிறது; பிரசங்கம் வேதாந்தம் பொழிகிறது; மனம் துவைதத்தை நாடுகிறது; இந்திரியங்கள் விஷயத்தைத் தேடுகிறது; சரீரம் போகத்திலிருக்கிறது; ஆத்மா அதுவாயிருக்கிறது, இப்படிப்பட்டவர்களைத் தேவ தூதர்கள் தேடுகிறார்கள்.

109 வது நாள்

மூன்றவஸ்தைகளின் சம்பூரண லக்ஷணங்களைத் தெளிவாகத் தெரிந்து அதன் அணுக்களைப் படிப்படியாய் கடந்து சென்று துரியத்தை அடைகிறவன் தொந்தாம்ஸயோகி.

110 வது நாள்

சிருஷ்டியின் உண்மை தெரிந்தவர்களுக்கும், இந்திரியங்களின் தன்மையை உணர்ந்தவர்களும். மாதா, சகோதரி, புத்திரி முதலிய ஸ்திரீ உருவங்களிடத்தில் பழகுவதையும் விரும்புவதில்லை.

111 வது நாள்

நாலு கால் குதிரையையடக்கக் கடிவாளங்கள் உதவுவதுபோல, பல கால்களுள்ள மனக்குதிரையை யடக்கச் சமதமாதி சாதனங்கள் உதவியாயிருக்கின்றன.

112 வது நாள்

ஞானவியலிற் பழகுகின்ற அந்தர்முக அப்பியாசிகளுக்கு உலகியல் அரசியல் பல வியல்களும் தடையாயிருக்கின்றன.

113 வது நாள்

அடிமை சுதந்தரம் இரண்டும் பொருந்தியவன் உண்மையான மனிதன்.

114 வது நாள்

நிவிர்த்திமார்க்க அப்பியாசிகள் அனாத்மசரீர சம்பந்த சாஸ்திரங்களைத் தள்ளிவிட வேண்டும்

115 வது நாள்

அழிவும், அசைவுமில்லாத பரம்பொருளைத் தவிர மற்றவைகளெல்லாம் த்வைதமும் பயமுங் கொண்டவைகளாயிருப்பதால் தீர்க்கதரிசிகள் மாறாததில் மனதைச் செலுத்த வேண்டும்.

116 வது நாள்

அடக்கம் கெட்டியாகவும்,
விகசிதம் பலஹீனமாகவுமிருக்கின்றன.

117 வது நாள்

சரீர விஷயத்தில் அதிகப்படியும் இந்திரிய விஷயத்தில் அதில் பாதியும், பிராண விஷயத்தில் அதிற்பாதியும், மனோவிஷயத்தில் அதிற்பாதி அளவும், விவேக விஷயத்தில் அதில் பாதியளவும், பிரகிருதி விஷயத்தில் அதிற் பாதியும், ஆத்ம விஷயத்தில் அதிற் பாதியளவும் பிரஜைகள் கூடுவது வழக்கம்.

118 வது நாள்

குளிர் நாளில் விசிறியையும், உஷ்ண நாளில் நெருப்பையும் வேண்டாமென்று கூறாததுபோல், பழையகால அனுஷ்டானங் களும், ஆசாரங்களும், இக்கால ஆசார வழக்கங்களும் வேண்டாமென்று சொல்வது கூடாது.

119 வது நாள்

குற்றங்களையும் குற்றங்களைச் செய்பவர்களையும் விலக்குவதில் தாக்ஷண்யம் கூடாது.

120 வது நாள்

பொய், களவு செய்யாதவர்கள் உத்தமர்களென்றும் பாதாரத்தைத் தொடாதவர்கள் தீரர்களென்றும் சொல்லிவிட முடியாது. மூவாசையையும் அதிக்கிரமித்தவர்களைத்தான் தீரர்களென்று கூறலாம்.

121
வது நாள்

உலகம், உலக சூக்ஷ்மம், இந்திரியம் இந்திரிய அணு பிராண வீதி, மனோஸ்தானம், புத்தி அறிவு, பிரகிருதி - இவ்வீதிகளில் மனோவிருத்தி சஞ்சரிப்பதை விட்டுவிட்டால் பிரஹ்ம வீதியிற் சஞ்சரிக்கும்.

122
வது நாள்

எதார்த்தமும், நேர்மையானதுமான உள்ளத்துடன் உடலைவிட்டு உயிரைப் பிரிக்கச் செய்வது, கொலையும், துர்மரணமும் பாபச் செய்கையும் இல்லை; அதனால் சுகிர்தமுண்டு.

123
வது நாள்

பஞ்ச மஹா பாதகங்களில் ஒவ்வொன்றை மறைப்பதற்கு மற்றவைகளின் தயவு வேண்டியதாயிருக்கிறது.

124
வது நாள்

நல்ல எண்ணத்துடன் கண்ணீர் விடுவதால் சரீர ரத்தம் கெட்டிப்படுவதும் சுத்தப்படுவதும் கிடைக்கின்றன.

125
வது நாள்

எதையும் அறிவிப்பதைவிட,
அறிவியாதிருப்பதில் வீரியம் அதிகமுண்டாகிறது.

126
வது நாள்

உலக நினைப்பின் அகப்பற்றை விடுகிறவரை
எவனும் உலகத்தில் சுகமடையப் போகிறதில்லை.

127
வது நாள்

நாம் யாரென்கிற அறிவு
நானென்பதை நாசமாக்கி விடும்.

128
வது நாள்

நாம் நாமாயிருப்பது ஆத்ம ஞானம். நாம் நம்மை நீங்காதிருப்பது பிரஹ்ம ஞானம்; அதுவுமின்றியிருப்பது சுத்தப் பிரஹ்ம ஞானம்.

129
வது நாள்

சித்த சுத்தியும் சமஸ்கார குணமுமில்லாத ஜீவர்கள் எத்தனை சாஸ்திரங்களை அப்பியாசித்த போதிலும் உண்மை விளங்குவதில்லை.

130
வது நாள்

பரவஸ்து ஒன்றேயென்றும் அதையன்றி மற்றொரு வஸ்துவேயில்லையென்றும் உறுதி பூண்பதே ஒவ்வொரு மதத்தின் முடிவான உண்மை.

131
வது நாள்

உண்மை தெரிந்தவன் செய்கிற அநீதியை நீதியாகவும் உண்மை தெரியாதவன் செய்கிற நீதியை அநீதியாகவும் ஜெகத்காரண வஸ்து மதிக்கிறது.

132
வது நாள்

எங்கும் வியாபகமான பிரஹ்மத்தின் சமத்துவ திருஷ்டியானது உள்ளே பிரகாசிக்கும்போது வெளியிலும்தானே சமத்துவ திருஷ்டி பிரகாசிக்கிறது.

133 வது நாள்

சுகப் பிரஹ்ம மஹரிஷியானவர் சகல தத்துவங்களையும் தாண்டிய அனுபவத்தில் எந்தப் பரவஸ்துவைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாரோ, அதே வஸ்துவை துவாரகாபுரி மஹரிஷி பகிர் முகத்தில் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

134 வது நாள்

எந்த இடம் வரை மனமிருக்கிறதோ
அந்த இடங்களெல்லாம் அநித்தியம்.

135 வது நாள்

முக்தியை அடைய ஆரம்பிப்பவன் முதலில்
பரமாத்மாவிடம் பரிபூரண நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்.

136 வது நாள்

தெய்வ நம்பிக்கையில்லாதவர்க்கு
பிரஹ்ம விசாரணா மார்க்கம் அடைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

137 வது நாள்

நாஸ்திகம்
பிரஹ்ம தரிசன சாதகத்திற்குப் பெருத்த தடை.

138 வது நாள்

உண்மைத் துறவியானவன் பழைய சுக துக்கங்களை நினைவுக்குக் கொண்டு வருகிறதில்லை. எந்தப் பொருள்களிலும் அதிகப் பிரியம் வைக்கிறதில்லை. எந்தவிதமான சங்கடங்கள் வந்தபோதிலும், அசைவற்ற ஹிமாசல பர்வதம்போல சலனமடைவதில்லை. நான், எனது என்ற அனாத்ம ஆத்மபாவனையை நினைப்பதில்லை.

139 வது நாள்

வாக்கு, செய்கை, எண்ணம் இவைகளுக்கும் ஆத்மாவுக்கும் சம்பந்தமில்லையாகையால் இவைகளைக் கொண்டு ஆத்மாவை நிச்சயித்துவிட முடியாது.

140 வது நாள்

புருஷப் பிரயத்தனத்தால் பிராணாபானன்களிரண்டும் ஒன்றுபட்டுத் தடைபட்டு ஸ்தம்பித்து விடுகிறபோது குண்டலி சக்தி விழித்து ஊர்த்துவமுகமாகப் புறப்பட ஆரம்பிக்கும்.

141 வது நாள்

பொய்யில் மெய்யைக் காண்பது சித்தாந்தம்;
மெய்யில் பொய்யைக் காண்பது வேதாந்தம்.

142 வது நாள்

மனோ சங்கல்பத்தைப் பிரஹ்ம தத்துவத்திற் கரைத்து இல்லாமலாக்கி விடுவதன் முயற்சிதான் சத்தியத்தையடைவதன் பிரயத்தனம்.

143 வது நாள்

பூலோக மனிதர்களைவிடத்
தேவர்கள் உத்தமமானவர்களல்ல.

144 வது நாள்

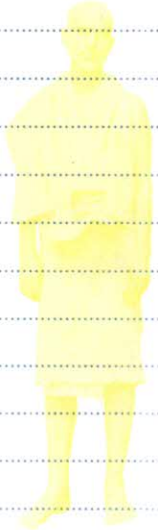
நித்தியத்தை அடைவதற்குத் தபஸ் வேண்டியதில்லை;
அனித்தியத்தை உத்தேசித்தே தபஸ் செய்யப்படுகிறது.

145 வது நாள்

மனிதன் இங்கிருந்தே யாதொரு தயவும் தடையுமின்றி நேரே பிரஹ்மத்தை வியாபிக்கலாம். பிரஹ்மா முதலான எந்த தேவர்களுக்கும் அது முடியாது.

146 வது நாள்

திரிமூர்த்திகள் முதல் சகல தேவ சரீரிகளும் மனிதனால் கௌர விக்கப்பட வேண்டுமென்றும் ஆராதனம், உபசாரம், ஆகாரம் இவை களால் தங்களைக் கொண்டாட வேண்டுமென்றும் தீவிரமாயிருக் கிறார்கள். உத்தம ஞானி அப்படிக் கருதுவதில்லை.



147 வது நாள்

பிரம்ம, விஷ்ணு, ருத்ர, மஹேஸ்வர, சதாசிவ என்கிற பஞ்ச தேவ சரீரிகளுக்கும் மற்றெந்த தேவர்களுக்கும் மனிதனுக்குள்ளது போலவே சுக, துக்கம், ஏழை, தனவந்தன், நோய், பிறப்பிறப்பு, ராகத்வேஷம் இந்திரிய மனோஆசைகள் குடி கொண்டிருக்கின்றன.

148 வது நாள்

மெய்யும் பொய்யுமொன்றாகும்போது சரீரமுண்டாகிறது.

149 வது நாள்

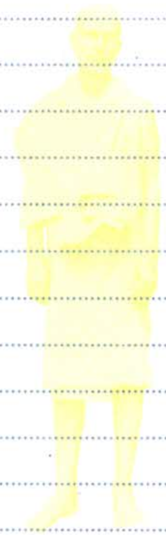
நமது பிரயத்தனத்தால் கிடைக்கிற பலன் நித்யமானது. மூர்த்திகளாலளிக்கப்படுகிற பலன் அனித்தியமானது.

150 வது நாள்

உள்ளதை அனுஷ்டிக்க வேண்டியதே தவிர இல்லாததைக் கற்பித்துக் கொண்டும், அனுஷ்டித்துக் கொண்டும் வரக் கூடாது.

151 வது நாள்

அனித்தியத்தை மோக்ஷ சாதனமாகக் கருதுவது போல் மூடத்தனம் வேறில்லை.



152 வது நாள்

தெய்வமென்பது சர்வ வியாபகமாகிய பிரஹ்மத்திற்குப் பொருந்துமே தவிர மற்ற எத்தேவர்களுக்கும் பொருந்த மாட்டாது.

153 வது நாள்

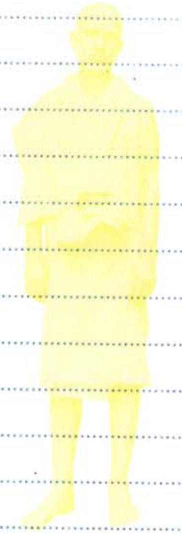
சர்வ உருவ பாவனாத் தியானங்களை அடியோடு ஒழித்து விட்டு ஆகாசமாகத் தியானித்துவருவது மனமடங்குவதற்கு ஓர் சிறந்த வழி.

154 வது நாள்

சாம்பலையும், மண்ணையும் பூசிக் கொண்டிருப்பது, இவ் வுடலும், உலகமும், சாம்பலும், மண்ணுமாய்ப் போய்விடுமாகை யால் அதற்குள் பரவஸ்துவை ஏகாக்ரத்தால் அடைந்து கொள் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

155 வது நாள்

உண்மையான மோக்ஷ இச்சையுள்ளவர்கள் உருவ தெய்வங்களை உடனே அகற்றிவிட வேண்டும்.



156 வது நாள்

தன்னனுபவத்தினின்று தானே தனித்து நிற்கின்ற அபேத சங்கல்பமே வேதம். அதையொழிந்த நூற்களனைத்தும் பிரயோஜனமில்லை.

157 வது நாள்

அச்சுதம், அனந்தம், சைதன்யம், அகண்டம், விஷ்ணு, சிவம், சர்வம் நாராயணம் என்பனவெல்லாம் பிரஹ்மத்தின் சுபாவப் பெயர்களேயன்றி உருவத்திற்கல்ல.

158 வது நாள்

திரிவித கரணத்தையும் பாபச் செயலினின்று திருப்பி வருபவர் களுக்குச் சீக்கிரம் ஞானசித்தி வாய்க்கிறது.

159 வது நாள்

இந்திரிய ஜெயஞ் செய்தவனைத் தேவனென்று ரிஷிகள் கூறுகிறார்கள்.

160 வது நாள்

சமம், தானம், தயவு இம்மூன்று சத்துவ குணங்களையும் சுபாவ மனுஷ்யர்கள் அனுஷ்டித்து வர வேண்டிய தர்மம்.

161 வது நாள்

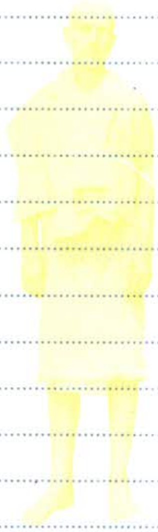
சத்தியம், நேர்மை, தானம், தயை, அஹிம்ஸை, சமம், தமம், திருதி இவைகள் ஆத்ம குணங்கள்.

162 வது நாள்

சத்சங்கமும், சர்வத்யாகமும்
மோக்ஷத்திற்கு முக்கிய சாதனம்.

163 வது நாள்

பஞ்சபூத சரீரிகளான
எந்த தேவதைகளுக்கும் பசி தாகமுண்டு.



164 வது நாள்

உருவ தெய்வங்களுக்குத் திருப்தியோடு செய்யப்படுகிற அபிஷேக நைவேத்யங்களால் அவைகள் திருப்தி பெற்றுத் தங்களாலான உபகாரம் செய்கிறது.

165 வது நாள்

பசி, தாகம் இரண்டும் இரண்டு தேவ ரூபிகளாதலால் இந்திரிய தேவர்கள் மூலம் செலுத்தப்படுகிற அன்னபானாதிகளில் பசி தாக தேவதைகளுக்கும் சம்பந்தமுண்டு.

166 வது நாள்

ஜாக்கிரத்தில் வலது கண், ஸ்வப்பனத்தில் மனது, சுழுப்தியில் ஹிருதயாகாசம் இம்மூன்றும், சரீரத்திலுள்ள பரமாத்மாவுக்கு இருப்பிடங்கள், இம்மூன்றும் சொப்பனங்களேயாகிறது.

167 வது நாள்

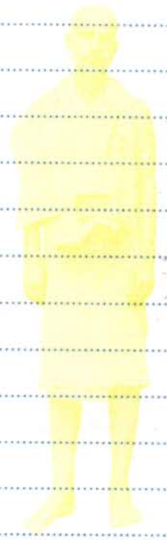
பரமாத்மாவானது தன்னாற் கற்பிக்கப்பட்ட பொய் வஸ்துக் களைத் தானென்று அறியாமல் நினைத்துக் கொண்டு தன்னை மறந்திருக்கிறது.

168 வது நாள்

புத்திரோத்பத்தி சந்ததி விருத்திக்கு மட்டுமின்றி மோக்ஷத்திற்கல்ல.

169 வது நாள்

பிரஹ்மத்தையடைய வேண்டியது முக்கியமேயன்றி சிருஷ்டிக்கு கிரமம் கூறிக் கொண்டிருக்க வேத புருஷனுடைய எண்ணமில்லை.



170 வது நாள்

இச்சையுள்ள மனம் கர்மத்தில் பிரவிர்த்திக்கிறது. இச்சை யொழிந்த மனம் தனது உற்பத்தி ஸ்தானத்தை நாடுகிறது.

171 வது நாள்

தன் ஆத்மாவை அறிய இச்சையுண்டானால் மற்ற விஷயங்களில் விருப்பமற்றுப் போகும்.

172 வது நாள்

காம்யங்களை உத்தேசித்தும், பிரதிபலனைக் கோரியும் கர்மம் ஆரம்பியாமலும், ஆரம்பித்த கர்ம பலன்களை அனுபவித்தும் விரோதம் செய்யாத கர்மங்களைச் செய்தும் வந்தால் ஸ்வாதந்தர்ய ஞானம் சித்திக்கிறது.

173
வது நாள்

பிரஹ்ம ஞானமில்லாவிடில்
கர்ம ஹேதுகளாகிற காமாதி குணங்களுக்கு ஒழிவு நேரிடாது.

174
வது நாள்

ஆத்மாவை அறியாத மனதிற்குக்
காமமிருந்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

175
வது நாள்

ஆத்மாவே பிரஹ்மமென்ற நிச்சய ஞானம் போதுமென்று
நித்திய கர்மங்களைச் செய்யாதிருக்கக் கூடாது.

176
வது நாள்

அனித்ய ரூப சம்பத்தை யிச்சிக்கிற ஶ்ரீ காமனுக்கும், நித்திய
மான ஞானத்தை அபேக்ஷிக்கிற மேதா காமனுக்கும் ஹிருதய
சங்கல்பத்தில் வித்தியாசமுண்டு.

177
வது நாள்

பிரஹ்மத்தை அனுபவத்திலறிந்துக் கொண்டிருக்கிற புண்ணிய புருஷாளுக்குத் தேவர்களனைவரும் கப்பம் கட்டுகிறார்கள். வேண்டியதை அளிக்கிறார்கள்.

178
வது நாள்

பஹிரிந்திரிய அந்தரிந்திரிய நிக்ரஹ காரியங்களில் முமுக்ஷு[6] தீவிரமாயிருக்க வேண்டும்.

179
வது நாள்

ஓங்காரம்
பிரஹ்மத்தின் இருப்பிடமும் பிறப்பிடமுமாக இருக்கிறது.

180
வது நாள்

எந்த வஸ்துவையும் பிரஹ்மமாக அதாவது, தானாக பாவனா வுபாஸனை செய்வது பிரஹ்மத்தையறிய நேர் மார்க்கமென்று வேத புருஷன் ரகஸ்யமாகக் கூறுகிறான்.

181
வது நாள்

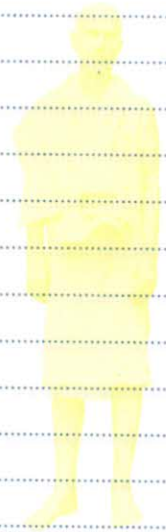
எல்லாரிலும் நான் கீர்த்தியுடையவனாக ஆக வேண்டும்; பெரிய ஐஸ்வரியம் என்னை வந்தடையட்டும்; உன்னிடம் நான் பிரவேசிக்கிறேன்; என்னிடம் நீ பிரவேசம் செய்; உன்னால் என் பாபத்தைப் போக்கடித்துக் கொள்ளுகிறேன்; பூர்ண ஞானோதயம் வர வேண்டுமென்று தினந்தோறும் ஸ்ரீ தேவியை நோக்கிச் சங்கல்பஞ் செய்து வரவேண்டும்.

182
வது நாள்

எவனுக்கு எதைத்தானம் கொடுத்தாலும் சிரத்தை, லஜ்ஜை, பயம், சிநேகம் இவைகளுடன் கொடுக்க வேண்டும். அசிரத்தை யுடன் கொடுக்கக் கூடாது. பெற்றுக் கொள்பவர்களைப் பிரஹ்மமென்று நினைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

183
வது நாள்

பிரஹ்ம வித்துக்கள் என்னிடம் வர வேண்டும். அநேகம் மஹான் களை நான் பார்க்க வேண்டும். அவர்கள் என்னைப் பரிசுத் தவனாகச் செய்யட்டும். சர்வேந்திரிய நிக்ரகமாக வேண்டுமென்று தினந்தோறும் தீர்க்க சங்கல்பஞ் செய்து வர வேண்டும்.



184
வது நாள்

உலகமிருக்கிற வரை சுக துக்கமிருந்தே தீரும். உலக ஞாபகத்தை உலகத்திலிருந்துக் கொண்டே விட்டுவிட்டால் உலக சுக துக்கம் பாதிக்காது. இதையன்றி வேறு மார்க்கமில்லை.

185 வது நாள்

நாம் நாமாகவும், அது அதுவாகவும் அபேதமாயாகி அகண்ட பரஞானம் பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பதில் சந்தேகம் தோற்றினால் அவர்களே அனுபவித்துச் சந்தேக நிவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

186 வது நாள்

அபரோக்ஷமாக ஆத்மாவை அறியாதவர்களும், அறிய முடியாதவர்களும் வெளி ஆலயங்களுக்குச் செல்லுகிறார்கள்.

187 வது நாள்

பலர் மனோ சங்கல்பம் ஒன்றுபட்ட இடத்தில் நமது சங்கல்பமும் சேர்ந்தால் விசேஷமென்று ஆலய தரிசனிகளின் கருத்து.

188 வது நாள்

ஸ்தூல சரீர அந்தரங்க பகிரங்க ஸ்நானத்தால் சுத்தி பெற்ற தாகக் கூறிவிட முடியாது. மூன்று சரீரமும் சுத்தி பெற்றால்தான் பரிசுத்தவானென்பது பரமாத்ம தர்சனிகளின் கருத்து.

189 வது நாள்

அருகதையில்லாதவர்களுக்குப் பகவான் பட்டமும், தகுதி யில்லாதவர்களுக்கு ஈஸ்வர பட்டமும் வைத்தால் உண்மைப் பகவானுக்கும் எதார்த்த ஈஸ்வரனுக்கும் பெருமைக் குறை வேற்பட்டதுபோல பகிர் முகத்தில் தோற்றப்படுகிறது.

190 வது நாள்

தன்னிடமுள்ள எந்த வஸ்துவையும் பிறர் உபகாரத்தின் பொருட்டு அன்னியர் களுக்குக் கொடுக்கிற எண்ணமுடையவர்கள் உத்தமர்கள். தங்கள் பாப அணுக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுகிறார்களென்றும், பிறரிடமிருந்து வாங்குவதே எண்ணமுடையவர்கள் அதமர்கள், பாப அணுக்களை அதிகமாக்கிக் கொள்கிறார்களென்றும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

191 வது நாள்

அந்தராத்மாவின் மனசாக்ஷியோடு கூடிய காரியங்களுக்குப் பலனேற்படாமற் போகாது.

192 வது நாள்

மனம், சரீரம் இவ்விரண்டைப்பற்றி நினைப்பதாலேயே ஜீவர்களுக்கு சுக துக்கமுண்டாகிறது.

193 வது நாள்

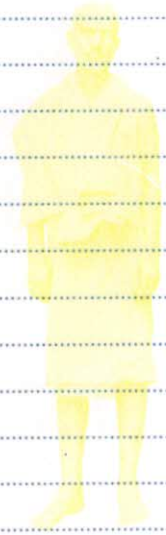
சரீரம், மனம் இவைகளைச் சிந்தியாமல் விட்டுவிடுவதே
சுகதுக்கம் ஒழிய வழி.

194 வது நாள்

மனோ தத்துவத்தை விவேகத்தாலும்,
சரீர துக்கத்தை ஔஷதத்தாலும் நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

195 வது நாள்

யௌவனப் பருவம், அழகு, ஜீவித்திருப்பது, திரவியச் சேர்க்கை,
ஆரோக்யம், சிநேகிதர்கள் நட்பு இவைகள் நிலையற்றன.



196 வது நாள்

தேசத்தின் பொது விஷயங்களில் ஒருவன் துக்கப்பட
தகுதியானால் அவன் தெய்வீக சம்பந்தமுடையவன்.

197
வது நாள்

பிரஹ்மத்தை யறிவிக்கிற விஷயத்தில்
உலகில் சொல்வதற்கு சரியான திருஷ்டாந்தமில்லை.

198
வது நாள்

தியானம், மனனம், ஆராய்ச்சி, யுக்தி, பக்தி, சமதமாதி, சாதனம், ஜாதி தர்மம், வேதாந்த சிரவணம், தீர்த்த யாத்திரை இவைகளால் மனம் சுத்தி பெற்றவனுக்கு வேதாந்தம் விளங்கும்.

199
வது நாள்

அதர்மத்தைவிடத் தர்மமும்,
தர்மத்தைவிட மோக்ஷமும் பெரிது.

200
வது நாள்

அவரவர்களுடைய உள்ளத்திலிருக்கக் கூடிய சுபாசுப பாப கர்மங்கள் ஞானத்தால் கொழுக்கப்பட்டு விடுமானால் அவன் பிறப்பிற் செல்கிறதில்லை.

201 வது நாள்

கண்ணாடிபோலத் தெளிவடைந்த புத்தியில்
பிரஹ்ம தரிசனமுண்டாகிறது.

202 வது நாள்

விஷய போகங்களிலிருந்து விலக்குகிற ஆத்மாவுக்கு ஆசை
ஒன்று தவிர சகல விஷயங்களும் நசித்து விடுகின்றன.

203 வது நாள்

பரமாத்மா தரிசனமானதும்
ஆசை பூர்த்தியாக விலக்கப்படுகிறது.

204 வது நாள்

திருஷ்டாந்தத்துடன் உபதேசிக்க முடியாதது எதுவோ,
அது பரதத்துவம்.

205 வது நாள்

இந்திரியங்களை யடக்கிக் கொண்டு, விடுதலை பெற்றவர்களுக்கே ஆத்மா புலப்படுகிறது.

206 வது நாள்

விஷயங்களை முன்னிட்டு ஆசையும், ஆசையை முன்னிட்டு முயற்சியும், முயற்சியை முன்னிட்டுக் கர்மமும், கர்மத்தை முன்னிட்டு அதன் பலன்களுமுண்டாகின்றன.

207 வது நாள்

முக்குணங்களிலேயே சஞ்சரித்திருக்கும் புத்தியுடையவர் ஒருக்காலும் பரமாத்மாவை அறிய முடியாது.

208 வது நாள்

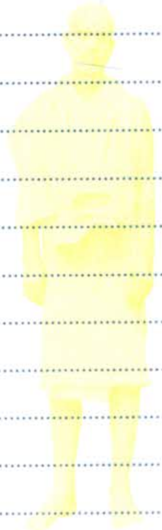
மஹாவிஷ்ணு ஒருவரே சர்வ வ்யாபியும், காலத்தைக் கடந்து நிற்பவருமாகிறார்.

209 வது நாள்

முயற்சியின்றியே ஞானோதயமானால் முன் ஜென்மாந்தர அதிர்ஷ்ட வசமென்று கருத வேண்டும்.

210 வது நாள்

கர்மத்தின் ரஹஸ்யத்தை அறியாதவன் பிரஹ்மத்தை அறிகிறதில்லை.



211 வது நாள்

பரமாத்மாவின் அம்சமான குணங்களைக் கொண்டு அனுமானத்தினால் பிரஹ்மத்தை அறியலாம்.

212 வது நாள்

உலகத்தையும், அதன் விஷயங்களையும் ஆத்மாவைவிட வேறாகப் பார்ப்பதனால் அறியாமையும், உலக மயக்கமும் உண்டாகிறது.

213
வது நாள்

சரீரம், இந்திரியம், பிராணன், மனம், புத்தி பிரகிருதி இவைகள் நசித்தாலும் அப்படியே பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பது ஆத்மா.

214
வது நாள்

சகல காரியங்களையும்
அன்பினால் செய்தால் பலன் உண்டு.

215
வது நாள்

தன்னை முதலில் தெரிந்துக் கொள்வது
சர்வமத சம்மதம்.

216
வது நாள்

அன்பின் விளைவே அகண்டத்தின் முதிர்ச்சி.

217 வது நாள்

ஆச்சார்யரை அடையுமுன்பு அவருக்கும் பிரஹ்மானுபவ பாரமார்த்தீக பூர்வ ஞானம் வாய்ந்திருக்கிறதாவென்று அறிந்து ஆசார்ய ஸ்தானமாக வரித்துவிட்டால் அப்புறம் அவரையன்றிச் செய்கையை ஆராயக் கூடாது.

218 வது நாள்

குருவென்று தெரிந்தபின் அவரது நடை, உடை, பாவனைகளைக் கவனிப்பது உத்தமமல்ல.

219 வது நாள்

ஞானிகளது மார்க்கங்கள் பலவிதங்களாயிருப்பதால் அவர்களது மார்க்கங்களைச் சர்வேஸ்வரனே காண வேண்டும்.

220 வது நாள்

அதிகார ஆடம்பரத்தோடு கூடியவர் எவராயிருந்தாலும் அறிவீனர்கள்.

221 வது நாள்

கீர்த்தியை விரும்புவதைவிட ஞானத்தை விரும்புவது உத்தமம்.

222 வது நாள்

உருவத்தில் மனிதனானாலும் குணங்களைக் கொண்டு தேவனென்றும் மிருகமென்றும் கண்டு கொள்ளலாம்.

223 வது நாள்

தீமை ஒழிவதற்கு வெளிப் பிரசாரத்தைவிடச் சங்கல்பப் பிரசாரமே சிறந்தது.

224 வது நாள்

ஏழைகள் பசியால் வருந்தும்போது பிரபுக்கள் பணத்தை மூடி வைத்துக் கொண்டிருப்பது கூடாது. கடவுள் தண்டனை கிடைக்கும்.

225 வது நாள்

எந்த ஜீவனுக்கும் அநீதியும் அக்ரமமும் செய்யாதே.

226 வது நாள்

உனக்கு எது வேண்டுமோ
அதுவே பிறருக்கும் வேண்டுமென்பதை நினைப்பில் வை.

227 வது நாள்

வேதம் தன்னைப்போலப் பிறரை நினைக்கச் சொல்லுகிறதே தவிர அதிகமாக ஒன்றும் செய்துவிடச் சொல்லவில்லை.

228 வது நாள்

ஆடம்பர வாழ்க்கையை ஒழித்து நிதான வாழ்க்கையிலீடுபட்டால் ரஜோ குண தமோ குணம் நசித்துச் சத்துவ குணம் பிரதிபலிக்கும்.

229
வது நாள்

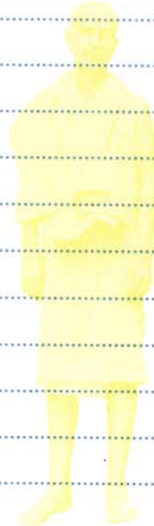
பிறருக்கு உபகாரப்படுத்தாத பொருள்
தனக்கே ஆபத்தை உண்டு பண்ணிவிடும்.

230
வது நாள்

கடவுள் சட்டங்களை மீறுவதால்
தண்டனை நிச்சயம் கிடைக்கிறது.

231
வது நாள்

சகலமும் ஒரே வஸ்துவின் பரிணாமமென்ற அபேத ஞானமே கடவுளையறியக் கூடிய ஆரம்பப் படி.



232
வது நாள்

தைர்யம், பக்தி, பராக்ரமம், வைராக்கியம் இந்த நான்குமுடைய வர்களுக்கு சர்வேஸ்வர நோக்கம் சீக்கிரம் வாய்த்து விடுகின்றன.

233 வது நாள்

எவ்வளவு கடவுளைச் சிந்தனை செய்கிறோமோ அவ்வளவு, சர்வேஸ்வரனுக்கு சமீபத்திற்குப் போகிறோமென்றும்; அவரை நினைக்காமல் எவ்வளவு மறைந்திருக்கிறோமோ அவ்வளவு மிருத்யுவுக்குச் சமீபத்தில் போகிறோமென்றும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

234 வது நாள்

குற்றங் காரணமாகவே ஜீவர்கள் ஜனிக்கிறபடியால் எவரிடம் சென்றாலும் எவரைப் பார்த்தாலும் குற்றமே தென்படுகிறது.

235 வது நாள்

சூர்ய கலையில் பிராண தேவதை சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்கும் போது ஆகாரமுண்பதால் அஜீரணமும், மலச்சிக்கலும் உண்டாகிறதில்லை.

236 வது நாள்

சூரியனிற் பனிரெண்டும், சந்திரனில் பதினாறும் என்ற அங்குலக் கணக்கில் வெளியிற் சென்றுக் கொண்டிருக்கிற பிராண வாயுவை சூரியனிற் செல்வதுபோலவே சந்திரனிலும் செய்துவிட்டு நான்கை மீதப்படுத்தி விழுங்கி வருபவன் உண்மையான சித்தன்.

237 வது நாள்

நடராஜ தேவர் பனிரண்டு அங்குல சூரியன் வலது காலைப் பூமியிலூன்றிப் பதினாறங்குல சந்திரன் இடது காலை மடக்கி மீதி நான்கை விழுங்குவதைக் காண்பித்துக் கொண்டு நடனமாடுகிறார்.

238 வது நாள்

அவரவர்கள் செய்த பூர்வ கர்ம வினையானது மஹான்களுக்கோ, ஈஸ்வரப் பிரதிநிதிக்கோ மனத்தால் சிந்திப்பும், உடம்பால் தொண்டும், திரவியத்தால் கைங்கரியமும் செய்து விடுவதால் விலக்குப்பட்டு விடுகிறது.

239 வது நாள்

பரமாத்மாவை அறிவதற்குச் சாதனமான அனாத்ம காரியங்களைக் குற்றமென்று சொல்லிவிடக் கூடாது.

240 வது நாள்

பசி தாகம் இரண்டும் இரண்டு தேவதா சொரூபங்கள்.

241 வது நாள்

ஆதி சிருஷ்டியில் உடம்பில் சிரசினுச்சியை பிளந்து பரமாத்மா சரீரத்துட் பிரவேசித்தார்.

242 வது நாள்

எதைப் பேசினாலும், பார்த்தாலும், நினைத்தாலும் நடந்தாலும், எடுத்தாலும், தானான ஆத்மாவினிடத்திலிருந்து கொண்டே செய்ய வேண்டும்.

243 வது நாள்

ஆதி ஆத்மீக, ஆதிபௌதீக, ஆதி தெய்வீகமென்கிற தாபங்கள் மூன்றும் நசிப்பதற்காக வேதோபநிஷதங்களின் அந்தத்தில் ஓம் சாந்தி என்று மூன்று தரம் உச்சரிக்கப்படுகிறது.

244 வது நாள்

இச்சியாமற் செய்யப்படுகிற புண்ணிய கர்மங்களுக்குப் பிரஹ்ம வித்தையும், இச்சையாற் செய்யப்படுகிற புண்ணிய கர்மங் களுக்குக் காம்ய போகங்களும் கிடைக்கின்றன.

245
வது நாள்

விக்ஞானத்தில் சேர்த்துக் கர்மாவைச் செய்வதால் அந்தராத்ம ஞானம் பிரகாசிக்கிறது.

246
வது நாள்

ஒருவனிடமிருந்து மற்றொருவன் பொருளை வாங்கும்போதே அவன் பாபத்தையே வாங்குகிறான்.

247
வது நாள்

தபஸ் என்பது ஏகாக்ரகத்திற்கு முயற்சி செய்வது.

248
வது நாள்

பிரஹ்மத்தை அறிவதற்கு அன்னமே சாதனமாயிருப்பதால் அன்னத்தைக் கடவுளாகப் பாவித்துப் பூஜிக்க வேண்டும்.

249 வது நாள்

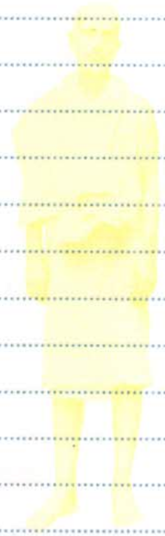
அன்னமில்லா விட்டால்
ஞானத்தையும், விக்ஞானத்தையும் அடைய முடியாது.

250 வது நாள்

உத்க்ருஷ்டமான விசேஷ வஸ்துவை
தானம் கொடுத்தால்தான் பலன் கிடைக்கும்.

251 வது நாள்

ஆத்மா புருஷ ரூபம்; சரீரம் ஸ்திரீ ரூபம்.



252 வது நாள்

மன ஒடுக்கமில்லாதவனுக்கும், ஞான புத்திரனில்லாதவனுக்கும்
வேதம், குரு, ஈஸ்வரன் இவர்களிடம் பக்தி சிரத்தையில்லாத
வனுக்கும் பிரஹ்ம வித்தையை உபதேசிக்கக் கூடாது.

253
வது நாள்

மாம்சாகாரமுண்பதால் குரல் கெட்டிப்பட்டு விடுகிறது. மாம்சாகாரமுண்ணாத குயில், கிளி இவைகளுக்குக் குரலினிமையும், மாம்ஸாகாரமுண்ணும் காகம், பருந்து இவைகளுக்குக் குரலின் கெட்டித் தன்மையும் இருக்கின்றன.

254
வது நாள்

ஒவ்வொருவனும் தான் இன்ன மதம் இன்ன ஜாதியென்று நிச்சயித்து விடுவது பிரஹ்ம ஞானத்திற்குப் பெருந் தடையே யாயிருக்கிறது.

255
வது நாள்

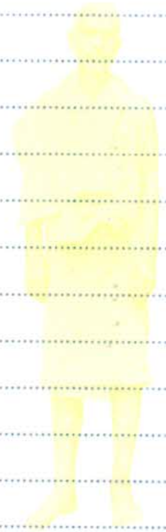
ஏதாவது ஓர் மதம், கொள்கை, அப்பியாஸம் இவைகளே பெரிதென்றும் மற்றவை தாழ்வென்றும் வற்புறுத்துவதும் குருமார்களோ, சாஸ்திரங்களோ, கூட்டமோ உண்மை கண்டதல்ல.

256
வது நாள்

உண்மையில் பலஹீனமாக இருப்பவன் நியாயமாக இருப்பது அசாத்தியமான காரியம்.

257 வது நாள்

நன்மை தீமை இரண்டுங் கலந்தவை இரண்டுமில்லாதவை. இவ்வகைச் செயல்க ளெதுவானாலும் சரீரமிருக்கிறவரை விடா முயற்சியுடன் செய்து வரப்பட்டவர்கள் அளவற்ற பராக்கிரம சக்தியை பெறுவதுடன், தைரிய லக்ஷ்மியும் தாண்டவ மாடுகிறாள்.



258 வது நாள்

நன்மையைக் கொஞ்சம் நிதானித்தும், தீமையைத் தீர ஆலோசித்தும், இரண்டுங் கலந்ததை ஏகதேசமாகவும், இரண்டு மில்லாததை உடனேயும் செய்துவிட வேண்டும்.

259 வது நாள்

எந்த யுகத்திலும் பிரகாசத்தை விரும்பி அதன் முன்னணியில் நிற்கும் உலகம் பரத கண்டம்.

260 வது நாள்

பிறரைத் தாழ்வாக எண்ணுவதும், நடத்துவதும் பிசகு. அது மிருக சுபாவத்தை ஒத்தது.

261
வது நாள்

பெண்களின் சரீர மயக்கம், திரவ்யத்தின் ஆசை, பூமியின் மீதுள்ள பற்று இம்மூன்றினின்றும் விடுபட்ட ஹிருதயம் தங்க இடமின்றிப் பிரஹ்மத்தை நோக்கிச் சென்று விடுகிறது.

262
வது நாள்

ஒன்றிற்கும் அஞ்சாத நெஞ்சமுடையவர்களைத் தெய்வ சம்பத்துடையவர்க ளென்றும் உத்தம ரென்றும் சொல்லிவிட முடியாது.

263
வது நாள்

மரண பரியந்தம் தற்பெருமையை ஒழித்து விடுபவன்
தெய்வ சம்பத்தும் தெய்வாம்சமுமுடையவன்.

264
வது நாள்

சத்தியம், அன்பு, வாய்மை
இவைகளை எதிர்க்கும் ஆற்றல் எதற்கும் இல்லை.

265 வது நாள்

சர்வ சுதந்தரத்துவம் என்ற நிலைமையை விசாரித்துப் பார்க்கும்போது சகுண மூர்த்திகளின் பற்றும்தியானமும் கூடப் பந்தமாகிறது.

266 வது நாள்

ஆண்டவனுக்கும் பரத கண்டத்திற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருக்கிறது.

267 வது நாள்

ஒவ்வொருவரும் பெருங்காரியத்தை முடிக்கப் பிறந்திருக்கிறோமென்று நினைத்து வரவேண்டும்.

268 வது நாள்

கீழ்ப்படிதல் என்கிற சன்மார்க்க வழியொன்றினாலேயே உண்மை ஞானத்தைப் பெறலாம்.

269 வது நாள்

எத்தனை இடுக்கண் வந்தாலும் மரணம் வரை மாறாத விஸ்வாஸமுடையவர்களை மட்டும் உண்மையில் நம்ப வேண்டும்.

270 வது நாள்

ஆசாரியனாகவும் அரசனாகவும் தலைவனாகவும் இருக்க எண்ணக் கூடாது. சிஷ்யனாகவும் பிரஜைகளாகவும் சகோதரனாகவும் இருக்க எண்ண வேண்டும்.

271 வது நாள்

தீமை வருவதுபோல் தோற்றி நன்மையுண்டாவதுதான் விசேஷம்.

272 வது நாள்

நன்மை, தீமை இரண்டின் உற்பத்தி ஸ்தானமும் லயஸ்தானமும் அணுக்களும் ஒரே தத்துவத்தில் அமைந்திருக்கின்றன.

273 வது நாள்

சர்வேஸ்வரராகிய ஜெகத்குருவின் வசம் திரிவித கரணங்களையும் ஒப்புவித்து விட்டால் நாம் நம்மைப் பற்றி ஆலோசிக்க வேண்டியதொன்றுமில்லை.

274 வது நாள்

சுருதியைக் காட்டிலும் யுக்தி ஆயிரம் மடங்கு பெரிது. யுக்தியைவிட அனுபவம் நூறாயிரமடங்கு பெரியது.

275 வது நாள்

அனுபவத்திற்கு விரோதமில்லாத யுக்தியானது சுருதிக்கு மாறுபாடா யிருக்க மாட்டாது.

276 வது நாள்

சுருதி யுக்தி, யுக்தியில் யுக்தி, அனுபவ யுக்தி, மாறாத யுக்தி, மாறுகிற யுக்தி, அனாதி யுக்தி, அதிகார யுக்தி, அவாந்தர யுக்தி, பிரமாண யுக்தி, ஆதார யுக்தி, சாந்த யுக்தி, அகங்கார யுக்தி, பிரஹ்ம யுக்தி ஆகப் பதின்மூன்று யுக்திகளிருக்கின்றன.

277
வது நாள்

ஞான சம்பந்தமில்லாத கர்மமே, அவஸ்யமென்ற கூறுகிற மதமும் ஆசாரியரும் பெரிய யுக்திசாலிகள்.

278
வது நாள்

நாமத்தைக் கேட்ட மாத்திரத்தில் மயங்கிவிடக் கூடிய உத்தம பரிபக்குவிகள் உன்னதமான ஞானயோக பக்தி யோகங்களுக்கு அருகதை யற்றவர்களாகிக் கரும யோகத்திற்குத் தகுதி பெற்றவர்களாகிறார்கள்.

279
வது நாள்

நினைத்ததும் ஆரம்பித்ததுமான காரியங்களுக்கு விக்கின மேற் படும்போது சர்வேஸ்வரனது கால சக்தி அனுகூலமா யில்லை யென்று உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

280
வது நாள்

சரீரத்திற்குப் புறம்பிலுள்ள தெய்வங்களை அறியவேண்டு மென்கிற அஞ்ஞான எண்ணங்களை விட்டொழித்து, அவரவர் சரீரங்களிலுள்ள பரமாத்ம தெய்வத்தை அறிய முயற்சிக்க வேண்டும்.

281 வது நாள்

பிரஹ்மானுபவத்துடன் பரமாத்ம ஞானாக்னியில் சர்வ கர்மங் களையும் சமர்ப்பித்துவிட்டு ஆத்ம அகங்காரமின்றித் தனித்து நிற்கிறவர்கள் மஹரிஷிகளென்றும் மஹாத்மாக்க ளென்றும் சொல்லப்படும்.

282 வது நாள்

இருப்பதைக் கொண்டும் கிடைப்பதைக் கொண்டும் திருப்தி யடைகிற மனது விடுதிப் பிராரத்தமுடையதென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

283 வது நாள்

அனித்தியமாகிய சரீரத்தில் நித்தியமாகிய தன்னை,
அபரோக்ஷமாகக் காணப்பட்டவர்கள்
ஒரு தொழிலுஞ் செய்வதில்லை.

284 வது நாள்

விதியென்பது தெய்வத்தின் ஆக்ஞை. விதிக்கு மரியாதை செய்வது தெய்வத்திற்கு மரியாதை செய்வது. விதியை ஸ்வீகரித்தால் நமது தடைகள் விலகுகிறது.

285
வது நாள்

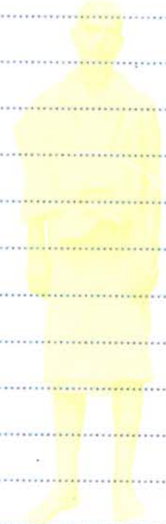
விதிக்கும் கடவுளுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தை நமது முன்னோர்கள் கண்டிருந்ததால் விதியைப் பூஜித்தனர்.

286
வது நாள்

சர்வ வஸ்துக்களினின்றும்
தன்னைப் பிறிவாகக் காணுதல் அறியாமை.

287
வது நாள்

பிறரால் அதிகமாக தூஷிக்கப்படுகிறவன் மஹான்களாலும் தேவர்களாலும் கொண்டாடப்படுகிறான் என்று வேத வசனம் கூறுகிறது.

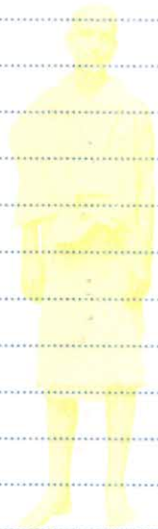


288
வது நாள்

எப்போது பஞ்ச விஷயங்களுடன் கூடிய பஞ்சேந்திரியங்களும் மனத்தோடு சேர்ந்து அடங்கியிருக்கின்றனவோ அப்போது பரமாத்ம அனுபவம் உண்டாகிறது.

289 வது நாள்

முக்குணங்களின் வழியாகச் சென்ற புத்தியுள்ளவர்களால் அறியப்படாதது பரமாத்மா.



290 வது நாள்

விஷயங்களில் பற்றுதல்; அதில் சாஸ்வத புத்தி மோக்ஷத்திற்கு மாறான சுகப் பிரவிர்த்தி - இவைகளை உடையவன் ஒருக்காலும் பரமாத்மாவை அடைய மாட்டான்.

291 வது நாள்

காலத்தின் எல்லையைக் கண்டவன் துக்கத்தின் முடிவையுங் காண்கிறான்.

292 வது நாள்

உலக ஆசைபற்றி யிருப்பவர்கள் பரமாத்மாவைவிட்டு விலகுகிறார்கள்.

293
வது நாள்

யாதொரு பிரமாணத்தாலும் உபதேசிக்க முடியாத பிரஹ்மத்தை அவரவர்கள் அனுபவத்தா லுணரவேண்டும்.

294
வது நாள்

மனத்தா லறியக்கூடிய வஸ்து பௌதிக பொருளாகிறது.

295
வது நாள்

பரமாத்ம ஞானத்தால் புத்தியையும், புத்தியால் மனத்தையும், மனத்தால் இந்திரியக் கூட்டங்களையும் சுத்தி செய்தவன் பரமாத்மாவை அடைகிறான்.

296
வது நாள்

சம்ஸார பந்தமே பெரிய பயங்கரமான ஆரண்யமென்று நிபந்தன மஹரிஷி சொல்லியிருக்கிறார்.

297 வது நாள்

ஜோதி ஸ்வரூபமான மோக்ஷமானது
உண்மையான சிறந்த தவத்தாலடையப் படுகிறது.

298 வது நாள்

மரண காலத்தில் துவாதசாக்ஷரத்தை
ஸ்மரிக்க வேண்டுமென்று நாரத பகவான் கூறுகிறார்.

299 வது நாள்

முக்தியில் இச்சையுள்ளவர்களும், முக்தி பெற்றவர்களும் சரீரத்திற்கு வருகிற வியாதிகளை வேண்டாமென்று நினைப்பதில்லை.

300 வது நாள்

மோக்ஷத்தில் இச்சையுள்ளவன் நான்–நீ என்ற இரண்டும் எங்கிருந்து உண்டாயிற்றென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

301 வது நாள்

பிரவிர்த்தி தர்மத்திலிருப்பவர்களுக்கு நிவிர்த்தி தர்மமும், நிவிர்த்தி தர்மத்திலிருப்பவர்களுக்குப் பிரவிர்த்தி தர்மமும் காணப்படுகிறதில்லை.

302 வது நாள்

ஆசை, கோபம், சந்தோஷம், துன்பம் இவைகள் ஒன்றையொன்று அடுத்து உண்டாகும்.

303 வது நாள்

சரீரத்தைத் தானென்று நினைப்பதனாலேயே சகல துக்கமு முண்டாகிறது.

304 வது நாள்

துன்பப் படுகிறவர்களைப் பார்த்து இகழுவதால் பாபமுண்டாகிறது.

305 வது நாள்

துர்க்கந்தமான மலம் நிறைந்ததும், சிலேஷ்மம், கிருமி இவைகளோடும் கூடிய சரீரத்தையே நரகமென்று ரிஷிகளும், மஹாத்மாக்களும் கூறுகிறார்கள்.

306 வது நாள்

மனத்தை நாசஞ் செய்ய வேண்டியவன் சுத்தமான கர்மத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

307 வது நாள்

ஜீவாத்மாவானது பல சரீரத்துட் புகுந்து அநேக ஜென்மமெடுத்து ஓய்ந்தபின் சர்வமும் ஒரே வஸ்துவென்கிற ஞானமுண்டாகிறது.

308 வது நாள்

சர்வலோக விலக்ஷணமான பிரஹ்மத்தை அறிய வேண்டுபவன் முக்குணத்தையும் புத்தி தத்துவத்தையும் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும்.

309 வது நாள்

பிரம்மசர்யம், வைராக்யம், அடக்கம், சமம், தமம், தபஸ், உபவாஸம் இவைகளை அனுஷ்டித்தவன் பகவத் ஸ்வரூபத்தை அடைகிறான்.

310 வது நாள்

நித்திய சுகத்தை விரும்புகிறவர்கள் உலகம் கர்மத்தின் பிரயோஜனமென்று தெரிந்து கொண்டு ஜீவர்களிடம் தயை காட்டுவதையும் உபேக்ஷை செய்ய வேண்டும்.

311 வது நாள்

ஹிம்ஸையில்லாமை உண்மையுரைப்பது சர்வப் பிராணிகளிடத்திலும் சம புத்தி பொறுமை அஜாக்கிரதையின்மை இவைகளை உடையவன் மாறாத சுகத்தை அடைகிறான்.

312 வது நாள்

எவரிடமும் நன்மொழி கூறுவதால்
அழகாக ஞானம் உதயமாகத் தொடங்கும்.

313 வது நாள்

மனதின் ஏகாக்ர பாவமே பெரிய தபஸ்.

314 வது நாள்

போன காலம், நடக்குங் காலம், வருங்காலம் இம்மூன்றையும் அறியக் கூடிய யோகத்தை முமுக்ஷுக்கள் விரும்பக் கூடாது.

315 வது நாள்

திரிகால ஞானம் முக்திக்குத் தடையானாலும் ஞானிகளிடம் பொருந்தியிருக்கும்.

316 வது நாள்

யோகத்திற்கு விரோதமாயிருக்குமானால் எவ்வளவு சிரேஷ்டமான கர்மமானாலும் விட்டுவிடலாம்.

317
வது நாள்

முதலில் ரஜோ குணத் தமோ குணங்களை விலக்கிக் கொண்டு சுத்த சத்துவ குணத்தை அடைந்தபின் காலக் கிரமத்தில் அதையும் மெதுவாக நழுவ விட்டவன் பிரஹ்மத்தை அடைகிறான்.

318
வது நாள்

இந்திரியங்களை உள்ளத்திலடக்கி ஒரே மனோ ரூபமாயிருக்கும் படி செய்து புத்தி தத்துவத்தில் பிரவேசிக்க வேண்டும்.

319
வது நாள்

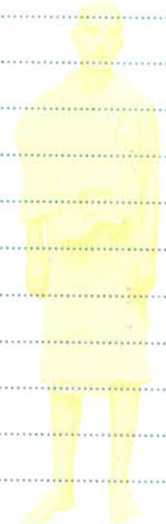
எந்தக் கர்மம் ரஜஸையும் தமஸையும் விலக்கச் செய்கிறதோ அது தவத்திற்குரிய லக்ஷணம்.

320
வது நாள்

சுத்தமானவர்களின் ஆகாரத்தைப் புஜிப்பதாலும், ஆகார சுத்தம் ஆகார நியமம் இவைகளாலும் ஹிருதயத்திலுள்ள ரஜோ குண பாபம் விலகும். இந்திரியங்களும் விஷயங்களில் வைராக்கியத்தை அடையும்.

321 வது நாள்

சரீர முதலிய அனாத்மாவே ஆத்மாவென்கிற விபரீத ஞானத்திலிருப்பவர்கள் உலகப் பொருளிலும் அழிவிலும் சென்ற புத்தியோடிருப்பார்கள்.



322 வது நாள்

மோக்ஷ இச்சையுடைய சிலர் இந்திரியங்களின் ஸூக்ஷ்மத்தை அறிந்து அதை உபாஸிக்கிறார்கள்.

323 வது நாள்

இந்திரியங்கள் பிராணன் மனம் புத்தி இவைகளால் செய்யக் கூடிய கர்மங்களைத்தான் செய்வதாக எண்ணி ஆத்மாவின் மீது அகங்காரத்துடன் செய்வதைவிட்டுத் தான் வேறாக விலகி நின்று கொண்டு கர்மங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

324 வது நாள்

கர்மக் கூட்டங்களால் ஞானத்தை இகழக் கூடாது. ஞானத்தால் கர்மங்களையும் இகழக் கூடாது.

325 வது நாள்

பரமாத்மா ஒருவரைத் தவிர மற்றவர்களெல்லாம் உபசரிப்பதில் பிரியமும் சந்தோஷமு முள்ளவர்களா யிருக்கிறார்கள்.

326 வது நாள்

தமத்தின் சித்தி உண்டாகாமல்
கர்மத்தின் சித்தி உண்டாகிறதில்லை.

327 வது நாள்

தம மில்லாதவனைக் கண்டு பிராணிகள் பயமடைகிறது.

328 வது நாள்

தமமானது ஸ்தூல சரீரத்தின் தேஜஸை விருத்தியாக்குகிறது. சூக்ஷ்ம சரீரத்தின் சலனத்தைக் குறைத்து விடுகிறது. ரேதஸ், ஓஜஸ் இவைகளை விருத்திப்படுத்துகிறது.

329 வது நாள்

இந்திரிய அடக்கமில்லாதவர்களுக்காகவே
ஆதியில் அரசனை ஏற்படுத்தப்பட்டது.

330 வது நாள்

லோபகுணமின்மை பரபரப்பில்லாமை சந்தோஷம் சிரத்தை கோபமில்லாமை நேர்மை எப்போதும் அதிக வசனம் பேசாமை கர்வமில்லாமை சாதுக்களைப் பூஜிப்பது அசூயையின்மை பூத தயை கோட் சொல்லாமை ஊர் வம்பு பொய் புகழாமை இகழாமை இவைகள் தமத்தின் லக்ஷணம்.

331 வது நாள்

நல்ல கர்மானுஷ்டானம் சாஸ்திர ஞானம் பரிசுத்த சங்கல்பம் எதார்த்தவாக்கு ஆத்ம விசாரம் இவைகள் சீக்கிரத்தில் முக்தியில் சேர்ப்பிக்கிறது.

332 வது நாள்

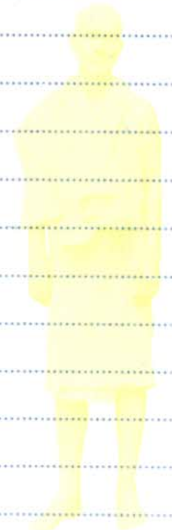
சந்யாஸமென்கிற தியாகமும்
பிராணிகளுக்கு உபகாரம் செய்வதும் உத்தமமான தபஸ்.

333
வது நாள்

உண்ணாமலிருப்பது தவமென்று
அவிவேகிகள் நினைக்கிறார்கள்.

334
வது நாள்

பிரஹ்ம வித்தைக்கு விரோதமான உபவாஸத்தை
சாதுக்கள் நினைப்பதில்லை.



335
வது நாள்

பகலில் உறங்காதிருப்பவன்
எப்போதும் உறங்காதவனாகிறான்.

336
வது நாள்

வேலைக்காரர்களுக்கும் அதிதிகளுக்கும் அன்னமிட்டு
மீதத்தைப் புஜிப்பவன் அமிர்தத்தைப் புஜிக்கிறான்.

337 வது நாள்

வாயில்லாமல் பேசுவதும் கையில்லாமல் தொடுவதும் காலில்லாமல் நடப்பதும் காதில்லாமல் கேட்பதும் மனதில்லாமல் நினைப்பதுமான பெரிய வஸ்து ஒன்று ஒவ்வொருவரிடத்திலு மிருக்கிறது.

338 வது நாள்

கர்மத்தால் பாபங்களை விலக்குவதைவிட ஞானத்தால் விலக்குவது உத்க்ருஷ்டம்.

339 வது நாள்

எவன் நன்மையையோ தீமையையோ தான் செய்கிறதாக நினைக்கிறானோ அவனுடைய புத்தி குற்றமுள்ளது உண்மையை அறியாதது.

340 வது நாள்

உலகிலுள்ள சகல வஸ்துவும் சுபாவத்தாலுண்டானவையென்று தெரிந்து கொண்டால் உபசாந்தம் உண்டாகும்.

341
வது நாள்

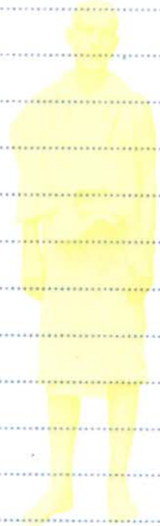
சாக்ஷியாயிருப்பது அஜாக்ரதையில்லாதிருப்பது மனத்தெளிவு தீரபுத்தியோடிருப்பது ஆசார்ய பணிவிடை இவைகளால் மனிதன் பெருமையை அடைகிறான்.

342
வது நாள்

விஷய விருப்பத்துடன் தர்மம் செய்தால் அதன் பலன் அடையப்படுவதில்லை.

343
வது நாள்

காலத்தின் தன்மையால் சகலமும் மாறுமென்று தெரிந்து கொண்டு ஒன்றிலும் சோகப்படாதிருப்பது முமுக்ஷுக்களின் லக்ஷணம்.



344
வது நாள்

பொறாமை, அசூயை உடையவர்களிடமிருந்து லக்ஷ்மி விலகுகிறாள்.

345 வது நாள்

சோகப்படுவதால் உருவம் கெடும்;
ஆயுளும், தர்மமும் குறையும்.

346 வது நாள்

எப்போதும் க்ஷேமத்தையே சிந்தித்து வருவதால்
க்ஷேமமே உண்டாகிறது.

347 வது நாள்

மனத்தை எப்படியெப்படி க்ஷேமத்திலேயே செலுத்துகிறார்களோ
அப்படி யப்படியே சித்திக்கிறது.

348 வது நாள்

எந்த வஸ்துவுக்கும் தான் கர்த்தா வென்றெண்ணக் கூடாது.

349 வது நாள்

பரபரப்பில்லாதிருப்பதே நன்மை தீமைகளின் உண்மையை அறிந்தவர்களின் லக்ஷணம்.

350 வது நாள்

ஆபத்துக் காலத்தில் தைர்யமொன்றே சுகத்திற்குக் காரணம்.

351 வது நாள்

காலத்தின் ரஹஸ்யத்தை அறிந்தவன் காலத்தால் தொடரப்பட்டாலும் சோகப்பட மாட்டான்.

352 வது நாள்

அடக்கமுள்ளவனிடத்திலும் கொடுக்குந் தன்மையுள்ளவனிடத்திலும் ஸ்ரீதேவி வாசஞ் செய்கிறாள்.

353 வது நாள்

லாபம் நஷ்டம் சுகம் துக்கம் ஆசை கோபம் பிறப்பு இறப்பு கொலை பந்தம் மோக்ஷம் இவைகள் காலத்தா லுண்டாகின்றன.

354 வது நாள்

பிரபஞ்ச முழுமையும் மோக்ஷத்தை உத்தேசித்துச் சர்வேஸ்வரரால் உண்டாக்கப்பட்டிருப்பதால் சகல கர்மங்களும் மோக்ஷத்தை உத்தேசித்தே செய்யப்பட வேண்டும்.

355 வது நாள்

சத்துருக்கள் சம்பந்திகள் மித்திரர்கள் குருக்கள் ஸ்வ ஜனங்கள் இவர்களை பசு பொன் ஆடை ரத்தினம் என்கிற ஆயுதங் களைக் கொடுத்து ஜெயிக்க வேண்டும்.

356 வது நாள்

யோகாப்பியாஸ பலத்தால் சரீரங்களைத் தாண்டிச் சென்றவன் ஆத்மாவை அறிகிறான்.

357 வது நாள்

ஒவ்வொரு வஸ்துவிலும் சென்று சென்று திரும்புகிறது மனோ சங்கல்ப சக்தியைத் தடுத்து ஒரு வஸ்துவுமில்லாத ஸ்தானத்தில் மனோசக்தியைச் செலுத்த வேண்டும்.

358 வது நாள்

ஞானத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்கிற வஸ்து எதுவானாலும் முன்பின் யோஜனையின்றிவிட்டு விடலாம்.

359 வது நாள்

பலஹீனப்படுத்தும் காரியங்களை எந்த மனிதனும் செய்யக் கூடாது.

360 வது நாள்

பகவத் சப்தத்திற்குப் பிரமாணமாகவுள்ள ஆறு தத்துவங்களைக் கைக்கொண்ட மதமே சிரேஷ்டம்.

361 வது நாள்

ஏழைகளுக்கு உபகாரம் செய்வதில்
சர்வேஸ்வரர் அதிக சந்தோஷ மடைகிறார்.

362 வது நாள்

தேச பக்தியில்லாமல்
தனி மத பக்தி விசேஷ முடையதல்ல.

363 வது நாள்

இறப்பையும் பிறப்பையுங் கண்டு
பயமடையாத குணம் சத்துவம்.

364 வது நாள்

மோக்ஷ இச்சையுடயவன் யோகத்தை முயற்சிக்கு முன் (1) கல் முள் இல்லாத பரிசுத்தமான இடம் (2) யோகத்திற்கு விரோதமில்லாத நடை (3) உத்தமமான சிஷ்யன் (4) ஜலம், சருகு இலை, கனி, காய் முதலியவைகள் (5) யோகாஸனங்கள் (6) யோகத்தின் தடைகளை விலக்குதல் (7) சாஸ்திரத்தினிடத்திலும், குருவினிடத்திலும், பெரிய நம்பிக்கை (8) கண் முதலிய இந்திரியங்களின் அடக்கம் (9) பரிசுத்தமான சத்துவ குண உணவு (10) விஷய போகங்களிலிருந்து விலகுதல் (11) மனவடக்கம் (12) இறப்புப் பிறப்புக்களின் தோஷங்களைத் தெரிந்து கொள்வது முதலிய சாதனங்களைத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும்.

365
வது நாள்

பிரஹ்ம வித்துக்கள் என்னிடம் வர வேண்டும் என்றும் அநேக மஹான்களை நான் பார்க்க வேண்டும் என்றும் அவர்கள் என்னைப் பரிசுத்தனாகச் செய்யட்டும் என்றும் சர்வேந்திரிய நிக்ரகமாக வேண்டும் என்றும் தினந்தோறும் தீர்க்க சங்கல்பம் செய்து வர வேண்டும்.

தேடல் தொடரும்...

மான்மாயில் மெய்ஞ்ஞானம் வந்ததென
அறிவித்த வள்ளல் போற்றி!
நான்மாயில் மமகாரம் அறில்முக்தி
எனச்சொற்ற நல்லாய்போற்றி!
ஏன்மாயில் எனக்கென்றே அதை உதறித்
தள்ளியஎம் எம்மான் போற்றி!
மேன்மாயில் மேவிய விலட்ச ணானந்த
குரு விமலா போற்றி! போற்றி!!

YOGAPRAYAGA

TEACHING OF YOGA, CONCENTRATION & MEDITATION

16, Daniel Street, Adambakkam,
(Near Mount Railway Station)
Chennai - 600 088. Phone : 044 - 2245 0119.

-: FOUNDERS :-

Dr. (Mrs.) ANANTHAKRISHNA, M.B.B.S., M.D., D.C.H.
(Former Professor & Civil Surgeon)
Major P. S. MURTY, (Retd.)

INSPIRATION FOR YOGAPRAYAGA

Yogaprayaga is a school for yoga located in a place called Adambakkam, a suburban area of Chennai, India being run by my husband Major P.S. Murty and me, Dr (Mrs.) Murty .

The name Prayaga originates from our ancestors of the Triveni Sangam in Allahabad where three rivers unite in the heart of the Ganges and similarly we try to unify yogasana, meditation and thirdly a touch of spirituality added to this.

The school is run throughout the 365 days of the year catering to all classes of people, irrespective of their age from 6 years - 60 years and above, except aspiration to learn and involvement in the whole process being the salient requirement.

We got the inspiration, Major Murty from Swami Sivananda of Rishikesh, India, and me from him. Though Major had been in the Indian army, from his age of 17 years, he used to spend his holidays with Swamiji. He has always been this way in spite of his job. It is to be noted that he is also a teetotaler. He had been growing with Swamiji's Blessings.

Being a paediatrician and a medical teacher, I got interested in this subject. I already had an aptitude for philosophy and spirituality from childhood influenced by my guru Swami Vilakshanananda.

Being a professional, it was amazing to understand the depth of Patanjali yoga sastra, so wisely based on the human anatomy and physiology, and relating to spirituality.

At this stage after our retirement, in the beginning of 1990, we planned to visit various institutions to understand different approaches and intricacies of Yoga in many centers of India. Having already known about the Rishikesh foundation yoga center, we visited Yoga institute of Mumbai, Nayyar dam in Kerala and Guha ashram of Agra.

It was in 1991 during Swami Chidananda's 75th Birthday 'Diamond Jubilee' it struck us on the last day when he was giving his blessings and advice, he said, "It is worth this life; at least if we get a small gathering during 'Brahma Muhurtam' (morning before sunrise between 4 a.m. and 6 a.m.) to sing the praise of the Lord for the upliftment of humanity, as a service" and then we thought that only if we can manage this, it would be a good 'Guru Dakshina'.

This flame lighted by Swami Chidananda paved the way for the institution YOGAPRAYAGA in July 1992.