

122

18

# AVVAYAR'S YOGA APHORISMS

IN ENGLISH.



P. NARAYANA AYER B. A., B. L., F. T. S.

12 ANNAS.

1 SHILLING.

O — , IA : 8  
III NO 9

21794

AUM.

# YOGA APHORISMS

O F

## AVVAYAR

TRANSLATED INTO ENGLISH,

B Y

P. NARAYANA AYER B. A., B. L., F. T. S.

---

“ மொன மென்பது ஞான வரம்பு. ” — ஓளாவைவார்.

*Silence is the beginning of Wisdom.*

---

PRINTED AT THE  
VIVEKA BHANU PRESS  
MADURA.

---

1909.

*All Rights Reserved.*

RECEIVED

0053

RECEIVED

0053

RECEIVED

Giving is the law ; what is acquired without sin is wealth ; that is happiness when husband and wife work always together in harmony and love. To transcend these, thinking of the supreme is bliss, liberation—(Avvayar).

சதல் அறன், தீவினைவிட்டு சட்டல் பொருள் எஞ்சான்றும்  
காதல் இருவர் கருத்து ஒக்க —ஆதரவு.  
பட்டதே இன்பம் பரைன நினைந்து, இய்முன்றும்  
விட்டதே பேரின்ப வீடு.

## FOREWORD

---

The learned translator of this book Mr. P. Narayana Aiyer F. T. S., has rendered a great service to non-Tamil knowing people by rendering into English the Yoga Aphorisms of the great woman-sage Avvayar. They deserve the fullest and most careful study, but, as in all books of this type, the practical exercises suggested will be physically dangerous if followed by the impure and the uncontrolled.

If a second edition of this book is demanded, I trust that the author will distinguish more clearly between the text and notes, and will insist on printing less repellent to the educated eye than is here inflicted on him, spoiling as far as the printer can, his valuable work.

•      •  
ANNIE BESANT,  
President of the Theosophical Society.  

---

DEDICATED WITH PERMISSION  
To  
MRS. ANNIE BE SANT  
President  
Theosophical Society  
by  
HER PUPIL  
THE TRANSLATOR.

---

# CONTENTS OF THIS BOOK.

---

1. Preface.

2. Life of the Authoress.

3. Part I. Path of Liberation.

Chapter 1. Genesis. Page. 1.

„ 2. The purpose of the physical (outer) body.	7.
„ 3. Inner body.	10.
„ 4. Control of the Nadis.	16.
„ 5. Control of vital air currents or Pranayama.	19.
„ 6. Regulation of fire.	22.
„ 7. Acquisition of Amrita.	25.
„ 8. Worship.	28.
„ 9. Internal Realization.	31.
„ 10. Devotion or Bhakti,	34.

4. Part II. Divine grace.

Chapter 1. Acquisition of grace.	37.
„ 2. Fixing the mind upon the object of meditation.	40.
„ 3. Investigate and know.	43.
„ 4. Philosophy of the Kalas(Vital airs)	46.

,,	5.	At-one-ment with the one within.	50.
,,	6.	Realization of Mukti-liberation.	53.
,,	7.	Transcending form.	56.
,,	8.	Cutting off birth,	59.
,,	9.	Vision of pure light.	62.
,,	10.	Sadasivam.	65.
5.		Part III. Within one self.	
Chapter 1.		Guru's path.	69.
,,	2.	Cotton on fire (cessation of attachment).	72.
,,	3.	Inside the body.	76.
,,	4.	Mirror.	79.
,,	5.	Knowing the time of nothingness	81.
,,	6.	The Nature of Siva Yoga.	85.
,,	7.	Nature of realised Wisdom.	88.
,,	8.	Constancy in or non-separation from Wisdom.	92.
,,	9.	The true path.	95.
,,	10.	Vision of the fourth state.	99.
,,	11.	Vision of the supreme Wisdom.	104.

---

## PREFACE.

---

I found these aphorisms of Yoga helpful in my study of that subject. To make them accessible to English — knowing students I undertook this translation. In some places, the significance was not quite clear; perhaps a practical student on the path can grasp it. I cannot presume to say that I understood completely these condensed rules on Yoga. All that I can say is that I have made an honest endeavour to put the ideas embodied in them, in an English garb, to the best of my ability. I have here and there added notes to explain the rules. Errors there must be in a translation of such an aphoristic book, both of interpretation and style. I shall be happy to correct them if pointed out in a Second Edition should, as I venture to hope, there be a demand for one.

Om-tat-sat.

Hall of Theosophy,  
Madura,  
12th March 1909.

P. Narayanan.

## The Life of the Authoress.

---

Avvayar, the great lady-sage lived about 1900 years ago in the Chola country. She was the eldest of a family of three brothers and four sisters who were the children of a Brahmana called *YaliDathan* otherwise known as Baghavan, by a *chandala* wife called *Adi Ammai* who had been brought up by a Brahmana. All the seven were talented authors. The most illustrious of the other six was the occultist Tirnvalluvar the author of the Tamil Ethical code-**Kural**-who has now obtained world-wide celebrity through Pope's translation of the classic. Another, only less distinguished, was Kappilar\* author of several poems in *Pura Nanooroo* and *Aha Nanooroo* &c. The works of the other brother Adhiyaman, and of the sisters, Uppai, Muruvai, and Valli are not sufficiently known. The greatness and wisdom of Avvayar were so well appreciated, that a grateful posterity has deified her as an *Avatara* of Saraswati, (the Hindu Goddess of learning). There was in the

---

\* The famous satirical poem known as Kappilar's *agaval* is not his work.

Marriage Settlement of the parents of our authoress, a curious condition that the mother should abandon the child soon after birth without casting "one longing lingering lock" behind her. Our authoress who was born in a way-side *chattram* (rest house) in the town of Uraiyoor (near Trichinopoly) once the capital of the chola kingdom, was, in consequence of this compact, abandoned there by her parents ; the foundling was taken care of by the Panars of the place, a caste of musicians and singers whose occupation was to wait upon the king and to recite the praises of the Royal line. From her youth, she used to compose didactic and humorous verses. Whatever she uttered, was treasured up as wisdom. She has been the moulder of the thoughts of The Tamilian Race. Her proverbs and wise sayings are innumerable, so much so that every wise saying or maxim current in the Tamil country is popularly ascribed to her. Her patron was king Adyaman. Though her poems and sayings are for all ages and for all people, at heart she was a follower of Saiva Religion. She lived unmarried to a very ripe old

age, and departed from this world, leaving behind her, a rich legacy in the memory of her high moral character, her wisdom enshrined in her works and in the current proverbs of the country. She was a Yogini of the Muladhara \* school like Tiruvalluvar and Tirumular. She wrote much, but only the following works are now extant.

(1) Athisoodi (2) Kondraivandan (3) Moothurai  
 (4) Nalvali (5) Gnana kural (the work rendered into English in the following pages) and several poems scattered in the classical *sangam* works. The works 1 to 4 contain the essence of the Hindu ethics and religious philosophy, written in simple and elegant Tamil so as to be within the comprehension of little children. For hundreds of years these works have supplied the Tamil Nation with ethical lessons of a high and noble character. Her name has become a synonym for "old mother."

\* Vide my article on the Symbolism of the two schools of yoga in S. India P. 469. Theosophist Vol. 30.

Some scholars think that the work now translated, Gnana kural, was not really Avvayar's work. The evidence for this view is not strong enough to make one reject the long standing tradition to the contrary. Whoever may be proved, hereafter, to have been the author of this work, there can be no doubt that these aphorisms on yoga show the high Spiritual advancement of the Tamil people and are valuable even today to students of occultism.

Om-tat-sat.

P. Narayanan.

---

**PART I.**

**Path of Liberation.**

---

**YOGA APHORISMS  
OF  
Saint Avaiyar.  
PART I.**

**PATH OF LIBERATION.  
CHAPTER I.  
Genesis.**

*Sutra 1.*

The primordial wisdom is the primordial letter, and it is the end of the uttered Veda.

[Note—(1) Wisdom is symbolised as Pranava.

Note the first Mahavakya “Pragnanam Brahma” “The universe has wisdom for its guide. Wisdom is its base. Wisdom is Brahman” (Aitaraya Upanishad 3rd verse 5th part III Section. Mead’s translation,) Vide-also the 1st verse of Mandukya Upanishad.

Compare

அகர முதல் எழுத்தெல்லாம்—ஆதி  
பகவன் முதற்றே உலகு—திருவள்ளுவர்குறள்.

---

**முதற்பாகம்.**

வீட்டுநேறிப்பால்

அதிகாரம் 1.

பிறப்பினிலைமை.

- ஆதியாம் நின்ற வறிவு முதலெழுத்  
தோதிய நூலின் பயன்.

(க)

The letter here is Pranava. i. e. *Aum* — It is the *Vach* of the Rig Veda, Logos of the Greeks; the word of the 1st verse of St. John's Gospel. There is a huge literature in Sanskrit upon Pranava.

Note (2) The authoress bases her treatise upon the Vedic Revelation i.e the uttered word *mantra* as different from written— *Tantra* or *agama*. ]

### *Sutra 2.*

Genesis (of the Universe) is due to combination, in varying proportions of the five great elements manifesting in Parasakti i. e. Mulaprakriti, (root matter) emanating from the supreme.

[Note—பரமாயசக்தி=பநாசக்தி i. e. மூலப்பிரகிருதி produced by the supreme; the combination herein mentioned is called in the Vedanta philosophy Panchikarana.]

பரமாய சத்தியுட் பஞ்சமா பூகங்

தமமறிம் ரேண்றும் பிறப்பு.

(2)

*Sutra 3.*

Sound, touch, sight, taste, and smell form the mire engendering desire.

[Note. According to Indian philosophers, desire or *Ichcha* is the cause of birth.

Compare.

“அவாவென்ப வெல்லா வுயிர்க்குமெஞ் னான்றுங் தவா அப் பிறப்பீனும் வித்து” —திருக்குறள்.

“பிறந்தோர் உறவது பெருகிய துண்பம் பிறவார்உறவது பெரும்போர் இன்பம் பற்றின் வருவது முன்னது பின்னது அற்றோர் உறவது என்று அறிக” —மணிமேகலை.]

*Sutra 4.*

Dharma (Righteousness), Artha (objects of worldly enjoyments), Kama (desires), Moksha (Liberation) are the results of embodiment.

ஓசை பரிசு முருவஞ் சுவைநாற்றம்

ஓசை படுத்து மளறு.

(ஏ)

தருமம் பொருள்காமங் வீடெனு நான்கும்

உருவத்தா ஸய பயன்.

(ஏ)

[Note.—These four are possible only for the embodied Jiva.]

*Sutra 5.*

Earth has five Gunas (or powers). Water has four. Expansive fire has three. Air has two and Ether (Akas) one.

*Sutra 6.*

Vishnu, Brahma, Rudra, Mahesan (the Great Lord), and Siva are the five aspects of Iswara.

[Note.—Brahma—The Creator of the foundation-stones of the Universe-viz. atoms and molecules.

Vishnu—Creator and sustainer of the forms and shapes—organic and inorganic.

Rudra—Ahankara Tatwa - evolver of self-consciousness. The 'egoism' or, I'ness is generated by him.

நிலமைந்து நீர்நான்கு நீடங்கி மூன்றே  
உலவையிரண் டொன்று விண், . . . . . (ஏ)

மாயன் பிரம ஆருத்திரன் மகேசனே  
டாமுஞ் சிவழூர்த்தி வைந்து, . . . . . (ஏ)

Mahesan—The expansion of the intellect to embrace the manifested universe.

Siva—Bliss or peace supreme. (Vide Mandukya Upanishad. Verse 6.)]

*Sutra 7.*

1. Vishnu. 2. Brahma. 3. Agni. 4. Sun. 5. Moon. and 6. Umai (Primordial energy), form the six *saktis* (energies.)

- [Note 1. Preservative energy.
- 2. Creative energy.
- 3. Destructive energy.

4 and 5. Life and form—are the two symbols used in the Prasna Upanishad to represent *Prana* (Life) and *Rye* (matter) in the Universe.

6. The Parasakti — The primordial energy of Iswara i. e. the first creation of Iswara at the dawn of creation. It is the germ of manifestation. This is described as an effulgent

மாலை னக்கி யிரவி மதியுமையோ

• டேஹங் திகழ்ச்சத்தி யாறு.

(57)

radiant and all beautiful female form in the Kena Upanishad.]

*Sutra 8.*

Skin, blood, flesh, brain, marrow, bone, semen, are the seven constituent parts of the body.

*Sutra 9.*

Earth, water, fire, moon, air, sun, ether and the residual being in the body (Jeevatma), form the eight (manifestations of Iswara.)

[Note—Compare 4th verse of Chapter VII Gita. The residual being is Jeevatma-arrived at by striking away the five *koshas* or sheaths.]

*Sutra 10.*

These combine and form the body and its constituents are formations from the germ.

தொக்குதிரத் தோனே மூளை சினமென்டு

சுக்கிலங் தாதுக ளேழு. (அ)

மண்ணேடுநீ ரங்க மதியொடு காற்றிரவி

விண்ணெஞ்சச மூர்த்தியோ டெட்டு. (க)

இவையெல்லாங் கூடி யுடம்பாய வொன்றி

னவையெல்லா மானது விந்து. (கீ)

## CHAPTER 2.

# The purpose of the physical (outer) body.

### *Sutra 1.*

The only object of acquisition of a body is to realise therein the Purushothama (Supreme Person)

[Note—Vide verse 17. Chapter 15 Gita; and Swatasvataro Upanishad Chapter IV Verses 6 and 7.]

### *Sutra 2.*

Let thinkers understand that all sense perceptions are due to embodiment.

### *Sutra 3.*

The one object aimed at in this body is the Union (of Jeevatma) with Sankara (Siva or Paramatma.)

---

அதிகாரம் 2.

உடம்பின் பயன்.

உடம்பினைப் பெற்ற பயனுவ தெல்லாம்

உடம்பினி இத்தமைனக் காண். (ஏ)

உணர்வாவ தெல்லா முடம்பின் பயனே

முனைக் குணர்வுடை யார்.. (ஒ)

ஒருபய ஞவ துடம்பின் பயனே

தருபயஞஞ் சங்கரைனச் சார். (ஏ)

*Sutra 4.*

The only aim of this life is renunciation (of the world) and adoption of the path of righteousness.

*Sutra 5.*

Without body, there is no sense perception, and this is what is felt and experienced by the body.

*Sutra 6.*

If mind becomes spotless and pure, the body will shew the 'Lord'

[Note.—Within the body, you can realise the Lord.]

---

பிறப்பினாற் பெற்ற பயனுவ தெல்லாங்  
துறப்பதாங் தூநெறிக்கட் சென்று. (ஈ)

உடம்பினு வன்றி யுணர்வுதா னில்லை  
யுடம்பினு இன்னியதே யாம். (ஏ)

மாசற்ற கொள்கை மனத்தி வடைந்தக்கால்  
ஈசனைக் காட்டு முடம்பு. (ஏ)

*Sutra 7.*

The body, the effect of desire, will experience sound and other sensations.

*Sutra 8.*

The Atma's support is the body; hence without doubt, seek, within, the first (cause.)

*Sutra 9.*

The object of this body is to, resolutely, seek the Lord within.

*Sutra 10.*

The object of this body formed of food is to enable you to realise the Primeval Being within.

ஓசை யுணர்வுக் கொல்லாந் தருவிக்கும்

நேசத்தா லாய வுடம்பு. (ஏ)

உயிர்க்குறுதி யெல்லா முடம்பின் பயனே

அயிர்ப்பின்றி யாதிகை நாடு. (ஏ)

உடம்பினாற் பெற்ற பயனுவ தெல்லாம்

திடம்பட வீசினைத் தேடு. (க)

- அன்னத்தா லாய வுடம்பின் பயனெல்லா

- முன்னோலைனக் காட்டி விடும், (க)

## CHAPTER 3. Inner Body.

Sutra 1.

It is by intelligence the result of the inner body or Sukshma Sarira, that we learn, hear, and see fully.

Sutra 2.

The color of the inner body the result of *karma* is like silver and gold.

[Note.—Silver and gold refer to two aspects of the inner body. Silver refers to Vignana and Ananda Maya Kosas; gold refers to the Manomaya Kosa of the Vedanta Philosophy. The Ponnambalam (of Chithambaram temple) and Velliambalam (of Madura temple) may be considered here. The former has a tinge of desire, the latter is free from it.]

---

அதிகாரம் 3.

உள்ளுடம்பினிலைமை.

கற்கலாங் கேட்கலாங் கண்ணூரக் காணலாம்

உற்றுடம்பா லாய வுனர்வு. (ஏ)

வெள்ளிபொன் மேனிய தொக்கும் வினையுடைய

உள்ளுடம்பி னய வொளி. (ஒ)

*Sutra 3.*

This inner body is the enjoyer, will be going and coming (round the wheel of birth and death). It never dies.

[Note.—This saint uses the words inner body for the *Sukshma* and *karana sariras* i. e. vehicles of Rajayoga. It never dies (not absolutely but relatively only), for by attaining Moksha, this also dies.]

*Sutra 4.*

This (inner) body linked to the physical body, enjoys the fruits (of karma), and it is the same also that discovers the one true end.

*Sutra 5.*

The inner body linked to the physical body will (enable you to) cut off the ancient chain of births full of woe, if you enquire and learn.

சென்றண்டு வந்து திரிதரு முள்ளுடம்  
பென்றுக் கெடாத திது (ஈ)

- வருபய னுண்டு ப.கி.ழங்குடனு சிற்கும்  
• ஒருபயணைக் காட்டு முடம்பு. (ஈ)
- அல்லற் பிறப்பை யகற்றுவிக்கு மாய்ந்தாய  
தொல்லை யுடம்பின் ஞோட்டபு. (உ)

## Sutra 6.

The inner body exists, enjoying good and bad karma and is also (the creator of) the seed of future karma.

## Sutra 7.

All the nine, inhering in the inner body, becomes for the poor (jeevatma) the body of illusion.

[Note.—Five senses and *manas*, *buddhi*, *chittam*, and *ahamkaram*, form the nine. (vide Swatasvataro Upanishad. Chapter III. Verse 18).]

## Sutra 8.

The inner body which inheres inside the physical body is the irrigating channel for all the vanities of the world and is the seed of existence.

[Note—Irrigating channel—life giver. It is only through the vital currents of the inner body that the vanities of the world are enjoyod.]

ஈவினையுந் தீவினையு முண்டு திரிதருஞ்

செய்வினைக்கும் வித்தா முடம்பு. (க)

உள்ளுடம்பின் வாழ்வன வொன்றது மேழைக்  
கள்ளவுடம் பாகி விடும். (ஏ)

பொய்க்கெல்லாம் பாசனமா யுள்ளதற்கோர் வித்தாகு  
மெய்க்குள்ளா மாய வுடம்பு. (அ)

*Sutra 9.*

The physical body is the result of *prana*, being sustained, by vital currents (Vayu), and its existence is limited also by *prana* or life,

[Note.—If the life or *prana* departs, the physical body dies.]

*Sutra 10.*

If the nine gates be simultaneously closed Siva the one above the 50 (Tatwas) would be realised.

[Note.—1. In the wheel simile of verses 4 to 6 Chapter 1 of the Swatasvataro Upanishad, Iswara is considered to be at the centre and all the universes are said to revolve round him by his directing and life giving energy; 50 spokes form the wheel each representing a Tatwa.

2. Tatwas are set out in the notes on verse 4 of Swatasvataro Upanishad aforesaid. (Vide Sacred

வாய்வினு லாய வுடம்பின் பயணே

ஆயுவி செல்லை யது, (ஏ)

ஓன்பது வாசலு மொக்க வடைத்தாற்

அன்பதி ரொன்று மரன், (ஏ)

Books of the East.) Vide also verse 6 of the 2nd Chapter of the Prasnopanishad.

3. The Yogi, who practices the restraint of the nine orifices (the two eyes, the two ears, the two nostrils, and the mouth and the two excretory organs, will realise Hara (the life or Prana aspect of Iswara i. e. the Antaryamin) in the midst of ever-changing forms of the manifested Universe which is symbolised as 50 Tatwas in the verse).

4. There are 6 chakras or wheels of spiritual force in the human body.

1. Muladhara has 4 saktis or kalas (powers)  
=Ganapaty is the presiding deity.

2. Swadishtana has 6 ... Brahma  
is the presiding deity.

3. Manipuraka 10... Vishnu. Do.

4. Anakata (heart) 12... Rudra. Do.

5. Visudhi has 16... Jeevatma. Do.

6. Agnya Do 2... Guru.. Do.

The total of these saktis or kalas is 50saktis. Iswara is over and above these.(Vide Yoga Sika Upanishad,

Lalitasahasranamavali names 475, 485, 495, 504, 514, 521, 528).

5. The 2nd line of the verse may be translated as அன்பு + அதில் + ஒன்று + ஆம் + அரண் = The aspirant becomes Siva by love.

Vide in this connection—

அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்  
 அன்பே சிவமாவது யாரும் அறிகிலார்  
 அன்பே சிவமாவது யாரும் அறிந்தபின்  
 அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந்தாரோ—(சிருமுலர்).

The meaning of this verse:—

Fools say that love and Siva (the Lord) are twain. None knows that love is Siva; if one knows that love is Siva, one becomes love alias Siva ]

6. Another interpretation.

அன்பு (love)+ அதில் (in it) ஒன்றும் (merge in)- then அரண் (Siva) ie. if you become at-oned by love, then you realise Hara (i.e. the Lord) within ]

---

## CHAPTER 4.

### Control of the (Nadis).

[Note—The word Nadi means tubes & applies to *sukshma* or subtle astral currents. There is a circuit formed by the Primary *sushumna* (the spinal cord) going into the brain, thence the Secondary *sushumna* hangs down and touches the navel ; near the navel is the hood of the serpentine coils of Kundalini]

1. In the human body there are 72000 Nadis; among them ten are the chief ones.

[Note compare verse 6 of chap. 3 of Prasna Upanishad.]

2. Among them (ten) there is one chief nadi full of power.

[Note—Compare verse 7 chap. 3 of Prasno Upanishad.]

அதிகாரம் 4.

நாடி தாரணை.

எழுபத்தி ராயிர நாடி யவற்றுள்

முழுபத்து நாடி முதல்.

(க)

நரம்பெனு நாடி மிவையினுக் கெல்லாம்

உரம்பெறு நாடியொன் ஹண்டு,

(எ)

3. This one begins from the navel and goes up to the head upwards and downwards.

[Note—This is not the spinal cord at the back of the body.]

4. The Nadis spread and ramify penetrating feet, hands, and hip, like the threads of a lotus stalk.

5. Like the sun's rays, these Nadis ramify and spread about.

6. Verily these Nadis spread throughout the body intertwining the bones and nerves. Their ramification (though invisible) is real.

உந்தி முதலா யுறமுடி கீழ்மேலாய்ப்  
பந்தித்து நிற்கும் பரிந்து. (ஈ)

காலொடு கையி னடுவிடைத் தாமரை  
நூல்போலு நாடி நுழைந்து. (ஈ)

ஆதித்தன் றண்கதீர் போலவங் நாடிகள்  
பேதித்துத் தாம்பரந்த வாறு. (ஈ)

- மெய்யெல்லா மாகி நரம்போ டெலும்பிசைந்து
- பொய்யில்லை நாடிப் புணர்வு. (ஈ)

7. They begin from the navel and are continued within the Omkara.

[Note—In occult literature, the letter O is the chief letter of (Pranava) and is the symbol of Iswara. In reference to Omkara, Taittraya Upanishad says “Brahmana Koshosi.” Thou art the sheath of Brahman, ஓங்காரத்துட்பொருளாய் i.e. They (Nadis) form the inner meaning of Pranava. Here, however Omkara means ‘head’ symbolised as O, head being in the form of ‘ஓ’(Tamil letter for O.)

8. If you penetrate through the Nadis, the benificial Light seen there will surely give you Liberation.

9. If you know the nature of the Nadis, and if you be calm and self-composed, and then if you perceive the long *Light*, there indeed is Wisdom

உந்தி முதலாக யோங்காரத் துட்பொருளாய்  
நின்றது நாடி நிலை. (ஏ)

\* நாடிக ஞுட்போய்ப் புக்க நலஞ்சுடர்தான்  
விடு தருமாம் விரைக்கு. (ஒ)

நாடி வழக்க மறிந்து செறிந்தடங்கி  
நிடொளி காண்ப தறிவு. (க)

\* உருத்தரித்த நாடியி வொடுக்குகின்ற வாயுவைக்  
கருத்தினு விருத்தியே கபாலமேற்ற வல்லிரேல்  
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியுஞ் சிவங்திடும்  
அருட்டரித்த நாதர்பாத மம்மைபாத முன்மையே,—சிவவாக்ஷியர்.

10. You will perceive Siva concealed but inhering in every Nadi, if you are able to realise it and if you are self-composed.

---

### CHAPTER 5.

## Control of vital air currents or Pranayama.

1. Observe that Prana arises in the Muladhara centre, ends in eight-fold (currents) and manifests as twelve,

2. If you exhale air through right and left nostrils, you will obtain the grace of Hara (Siva.)

---

அறிந்தடங்கி நிற்குமாங் நாடிக டோறுஞ்  
செறிந்தடங்கி நிற்குஞ் சிவம். (50)

அதிகாரம் 5.

வாயுதாரணை.

மூலத் தினிற்றேன் றி முடவிலிரு நான்காகிக்  
கால்வெளியிற் பன்னிரண்டாங் கான். (5)

இடையிங் கலைக விரேசக மாற்றில்  
அடையு மரனு ரருள். (2)

3. Shut the nostrils by the finger and exhale in due measure, and in the Pooraka (the state of the breath being inhaled), you will realise Siva.

[Note—This verse is irregular; it ought to be, first inhale, then shut the nose with the fingers, then hold the breath in, then exhale ; when the breath is held in, you will realise Hara ]

4. If, during countless incarnations, you go on exhaling (and inhaling as aforesaid, you will acquire in the end wisdom about the inner Nature.

5. Draw in the pranic current which dissipates itself in hair like tubes, and fix it in without hard respiration (breathing in and out.)

அங்குலியால் மூடி முறையா விரேசிக்கிற்

பொங்குமாம் பூரகத்தி ஆவா, (ஏ)

எண்ணிலி யூழி யுடம்பா விரேசிக்கில்

உண்ணிலைமை பெற்ற துணர்வு, (ஏ)

மயிர்கால் வழியெல்லா மாய்கள்து வாடு

உயிர்ப்பின்றி யுள்ளே பதி, (ஏ)

6. If you can be steady, equally both in inhalation and exhalation, the tongue forms the central point of the balance.

7. During stoppage of respiration, if you look within and meditate upon Siva, the breath will stand steady like a beetle (self poised on wing.)

8. When you exhale, inhale and hold up breath, keep your head straight as a balance.

9. If you know the nature of respiration and be calm and self-composed, you will prolong your life.

10. If the out going breath be drawn in and harmonised, (you) will resemble Siva. Stop the downgoing breath.

இரேசிப் பதுபோலப் பூரித்து நிற்கில்

தராசமுனை நாக்கதுவேயாம். (ஈ)

கும்பகத்தி னுள்ளே குறித்தரைன்த் தானேக்கிற்

றும்பிபோ னிற்குங் தொடர்ந்து. (ஏ)

இரேசக பூரக கும்பக மாற்றில்

தராசபோ னிற்குங் தலை. (ஏ)

வாயு வழக்க மறிந்து செறிந்தடங்கில்

ஆயுஷ் பெருக்கமுண் டாம். (ஈ)

போகின்ற வாயு பொருந்திற் சிவமொக்கும்

• தாழ்கின்ற வாயு வடக்கு. (கே)

## CHAPTER 6.

### Regulation of fire.

[Note Vide On Vital airs, Secret Doctrine Vol III; P. 537 Kundalini is here meant by fire.]

1. If you see, fire-like, a flame at the base (Muladhara), you can cut off the bond age of (the cycle of) birth and death.

2. If, inside and outside the spinal cord, you feel alike a creeping sensation, you can get rid off the deceitful *malam*.

[Note. Malam means the cause of separateness i.e. the Sthula, Sukshma, and Karana Sariras. It is three-fold, Anava, Kayika, Mayika ; these three inherent principles of the soul give the jivatma a separate existence.]

---

அதிகாரம் 6.

அங்கிதாரணை.

அந்தத்தி லங்கி யழல்போலத் தானேனுக்கில்,

பந்தப் பிறப்பறுக்க வாம். (ஏ)

உள்ளும் புறம்பு மொருங்கக் கொழுஷுறில்

சள்ளா மலமறுக்க வாம்,

(ஒ)

3. If you see inside a burning fire, even charcoal-like-body will become a radiant one.

[Note. You must perceive the flame inside]

4. If the fire inside become collected and focussed, and if you feel a creeping sensation in the spinal card, you will soon see it as white.

5. If you send a spark to the Muladhara, then your body will be of the flame colour of the evening.

6. If you see fire inside the twenty-five the false five will go out i. e. the body will die.

[Note  $5 \times 5 =$  twenty five Thatwas which form the human being, the false five are the illusion creating-senses which will cease to operate.

எரியுங் தழுவ்போல வள்ளுற நோக்கில்

கரியுங் கனலுருவ மாம்.

(ஈ)

உள்ளங்கி தன்னை யொருங்கக் கொடுவதறில்

வெள்ளங்கி தானும் விரைந்து.

(ஈ)

உந்தியி னுள்ளே யொருங்கச் சுடர்பாய்ச்சில்

அந்தி யழலுருவ மாம்.

(ஈ)

The 25 that was are:—

5 Elements

5 Gnana Indriyas (knowledge senses)

5 Karma do (Action senses)

5 Pranas

5 Manas, Buddhi, Chittam, Ahamkara, and Atma]

7. If you see 50 and one as flame, the divine light will manifest itself.

(Vide note on sutra 10 of Chap 3 Part I).

8. If the induced fire be constantly realised without your feeling exhaustion, you can accomplish whatever you desire.

ஜையெந்து மாய வகத்து ளரினேக்கில்

பொய்யெந்தும் போகும் புறம். (ஈ)

ஐம்பது மொன்று மழல்போலத் தானேக்கில்  
உம்ப ரொளியாய் விடும்.

(ஏ)

தூண்டுஞ் சுடரைத் துளங்காமற் றுனேக்கில்  
வேண்டுங் குறைமுடிக்க லாம்.

(ஏ)

9. If, by mind, you control the fire within, and then feel a creeping sensation in the spinal cord, by and bye you will obtain liberation sure.

10. If you see inside intently the bright evening-like-flame, that will turn out white,

[Note. You will realise the supreme white light.]

## CHAPTER 7.

### Acquisition of Amirata

1. If you shut the passage of air out with the uvula and the tip of the tongue, and drink amrita at that place, you will become king of the Devas (Indra.)

உள்ளத்தா லங்கி பொருங்கக் கொழுவூ நில்

மெள்ளத்தான் வீடாம் விரைந்து. (க)

ஒள்ளிதா யுள்ள சுடறை யுறநோக்கில்

வெள்ளியா மாலை விளக்கு. (ஏ)

அதிகாரம் 7

அமுததாரணை.

அண்ணுக்குத் தண்ணை யடைத்தங் கமிர்துண்ணில்

விண்ணேஞ்கு வேந்தனு மாம். (க)

2. If you drink amirta which fills the 16 Kalas, fullmoon will shine forth.

[Note—The 16 Kalas mean the Visudhi centre i.e. the throat.

[Vide note under verse 10 of Chapter 3 of part I Fullmoon means the Purusha of 16 Kalas, Paramatman of the Prasnopanishad or Perfected man]

3. If you drink amirta in the pot-like-Omkara, you will know that there is no going away (Death)

[Note. Pot-like-Omkara is head which is like the Tamil letter ஒ which is the Pranava-Vide verse 7 of chapter 4 ]

4 If, in the same pot (head), you drink amirta with knowledge, hunger for food will drop off.

சுரெண் கலையி னிறைக்த வமிர்துண்ணில்  
பூரண மாகும் பொலிந்து. (ஏ)

தங்கார மான கலசத் தமிர்துண்ணிற்  
போங்கால மில்லை புரிந்து. (ஏ)

ஆன கலசத் தமிர்க்கை யறிக்துண்ணிற்  
பேரானகம் வேண்டாமற் போம். (ஏ)

5. If you can taste amrita oozing as your food, you can cut off the notorious birth.

6. If you can drink amrita with the help of the lamp of wisdom, you will become a true Sivayogi.

7. If you can drink amrita in the above (head) without intermission, you can cheat Death.

8. If you can drink amrita when fire, evoked by *pranayama* mixes with it (Amirtha) you will get wisdom.

---

ஒன்று மயிர்தத்தை யுண்டியுறப் பார்க்கிற  
கூறும் பிறப்பறுக்க லாம். (ஏ)

ஞான வொளிவிளக்கா னல்லவமிர் துண்ணில்  
ஆன சிவயோகி யாம். (ஏ)

மேலை யமிர்ததை விலங்காமற் றுஞுண்ணிற்  
காலனை வஞ்சிக்க லாம், (ஏ)

காலன ஹுக்கக் கலந்தவமிர் துண்ணில்  
ஞான மதுவா நயந்து. (ஏ)

9. If you drink amrita without limit and be in that ananda state (blissful state), you become the ancient primordial flame.

10. If you drink the amrita filling up the moon region, you can move about in the mid air.

[Note. You can consciously work in the Buvar (astral) world. Moon region is throat.]

## CHAPTER 8.

### Worship.

1. The mode of worship of Hara of the macrocosm is to make the three zones unite and to make (that state) steady.

எல்லையி சின்னமிர்த முண்டாங் கினிதிருக்கிற  
கிரூஸ்லை முதலொளியே யாம். (கூ)

நிலாமன் டபத்தி விறைந்த வமிர்துண்ணில்  
உலாவலா மந்தரத்தின் மேல். (க௦)

அதிகாரம் 8.

### அ ர் ச் ச ஐன் .

மண்டலங்கண் மூன்று மருவ வுடனிருத்தி  
அண்டரைன யர்ச்சிக்கு மாறு. (க)

[Note.—The three zones are, Sun, Moon and Agni or fire; these are the three fires of Kundalini.]

2. Have a proper sitting posture, worship Hara, make obeisance to Him within, and then internally unite with Him.

3. The mode of worship of the wise is internal ; Manus is the altar, pure reason is the Sivalingam thereon.

4. In the six centres realise the form of Siva, and kill out the sense of separateness, that is the method of worship.

[Note.—Vide - for six centres - note on verse 10 of Chapter III of part I ]

---

ஆசனத்தைக் கட்டி யரண்றன்னை யர்ச்சித்துப்  
பூசனைசெய் துள்ளே புனர். (ஏ)

உள்ளமே பிட முணரவே சிவலிங்கந்  
தெள்ளிய ராச்சிக்கு மாறு. (ஏ)

ஆதாரத் துள்ளே யறிந்து சிவனுருவைப்  
பேதமற வர்ச்சிக்கு மாறு. (ஏ)

5. Take deep inspiration, compose yourself, magnify Siva's form there and meditate upon him.

6. Realise the true substance by means of the lamp light of reason and worship it without agitation of mind.

7. Realise the Immanent one within your body, that is the method of worship.

8. Do not get confused by *mantras*, contemplate first on Siva the ancient. That is the method of worship.

பூரித் திருந்து புணர்ந்து சிவனுருவைப்  
பாரித்தங் கர்ச்சிக்கு மாறு. (ஏ)

விளக்குறு சிங்கையான் மெய்ப்பொருளைக் கண்டு  
துளக்கற வர்ச்சிக்கு மாறு. (க)

பிண்டத்தி னுள்ளே பேரா திறைவனைக்  
கண்டுதா னர்ச்சிக்கு மாறு. (ஏ)

மந்திரங்க லொல்லா மயங்காம அுண்ணினைந்து  
முந்தரனை யர்ச்சிக்கு மாறு. (ஏ)

9. Contemplate Siva within your body with unswerving one-pointed attention. That is the method of worship.

10. Within your mind intently gaze on the effulgent flame. That is the quiet and gentle mode of worship.

---

### CHAPTER 9.

### Internal Realization.

1. Realization of Iswara here on earth is obtained as the result of Tapas or worship done in numberless births.

---

பேராக் கருத்தினுற் பிண்டத்தி அண்ணினை  
தாரா தனிசெய்யு மாறு. (க)

உள்ளத்தி ஆவ்னே யுறப்பார்த்தங் கொண்கடரை  
மென்னத்தா னர்ச்சிக்கு மாறு. (க0)

அதிகாரம் 9.

உள்ளுணர்தல்.

• அண்ணிலி யூழி தவஞ்செய்திங் கீச்சை  
உண்ணிலைமை பெற்ற துணர்வு. (க)

2. Realization is the fruit of good knowledge obtained as result of worship of Hara, in many lives.

3. Realization is obtained by numberless rare Tapas (worship)

4. By Tapas done in past birth, you get realization or true knowledge in a subsequent birth.

5. Is not firm realization the result of knowledge of the subjection of body.

---

பல்லுழி காலம் பயின்றரீன யர்ச்சித்து  
நல்லுணர்வு பெற்ற நலம். (2)

எண்ணற் கரிய வருந்தவத்தா லண்டே  
நண்ணப் படுமுணர்வு தான். (ஏ)

முன்னைப் பிறப்பின் முயன்ற தவத்தினால்  
பின்னைப் பெறுமுணர்வு தான். (ஏ)

காயக் கிளேச முணர்த பயனன்றே  
ஓயா வணர்வு பெறல். (ஏ)

6. Realization is the result of Tapas done in the past birth.

7. Freedom from birth is the result of unswerving devotion and of realized knowledge.

8. The purpose of the body which is obtained by wisdom is achieved when you get realization by silence or peace (மொனம்).

9. The right Tapas is the acquisition of the pure reason, at-one-ing itself with the Primordial one.

பண்டைப் பிறவிப் பயனுங் தவத்தினால்  
கண்டங் குணர்வு பெறல். (ஈ)

பேராத் தவத்தின் பயனும் பிறப்பின்மை  
ஆராய்ந் துணர்வு பெறின். (ஏ)

ஞானத்தா லாய வுடம்பின் பயனன்றே  
மோனத்தா லாய வுணர்வு. (ஏ)

ஆதியோ டொன்று மறிவைப் பெறுவதுதான்  
திதியாற் செய்த தவம். (ஏ)

10. If you make Tapas seeking forest and hill, realization may result.

[Note—This is for the beginner-vile - spiritual life - a pamphlet by Mrs. Besant.]

## CHAPTER X. Devotion or Bhakti.

1. If you intently contemplate on Hara within with devotion, this is the way for Mukti (Liberation).

2. Seek Him by mind intently devoted to Siva, singing and dancing with constant love.

காடு மலையுங் கருதித் தவஞ்செய்தால்

கூடு மூணர்வின் பயன்,

(50)

அதிகாரம் 10.

பத்தியிட்டையை.

பத்தியா இன்னே பரிந்தரனைத் தானேஞ்கிள்  
முத்திக்கு மூல மது.

(5)

மாடியு மாடியும் பல்கா இம் நேசித்துத்  
தேஞ்ச் சிவகிர்ஷக யால்.

(2)

3. Weep by love, cry out by love, let bones melt within by love, and thus contemplate on the Ruler within.

4. Seek the Ruler by devotion, by praise, by mind in concentration, by love.

5. The light divine will manifest when you meditate with love and with gaze fixed and intuned.

6. Will not God—consciousness be steady to you, if you worship him as *all good* and if you melt in contemplation of him as Lord.

அன்பா லழுது மலறியு மாள்வானை  
யென்புருக யுள்ளே நினை. (ஏ)

பூசனை செய்து புகழ்ந்து மனங்கூர்ந்து  
நேசத்தா லீசனைத் தேடு. (ஏ)

கண்ணு அறப்பார்த்துக் காதலாற் றுஞ்சோக்கில்  
உண்ணுமே யீச நென்றி. (ஏ)

நல்லானைப் பூசித்து நாத வெனவுருகில்  
நில்லாதோ யீச னிலை. (ஏ)

7. You can realise Him if you melt in love as servant of his devotees and be self-composed.

8. Contemplate, with love, all as God in manifestation.

9. With hairs of body on end, and trembling with love, with sweat all over body, praise the truthful Lord Siya.

10. Know well, seek well within, search Hara and realise Him,

அடியார்க் கடியரா யன்புருகித் தம்முட்  
படியொன்றிப் பார்த்துக் கொளல். (எ)

ஈச வெனக்கருதி யெல்லா வுயிர்களையும்  
நேசத்தால் நினீணந்து கொள். (ஏ)

தமப்மமயிர் கூர விதிர்ப்புற்று வேர்த்தெழுந்து  
பொய்ம்மையி சீசினப் போற்று. (கு)

உசறிந்தறிந்து நாடிச் செவ்விதா யுள்ளே  
ஆறிந்தறை யாப்ந்து கொளல். (கு)

PART II.  
Divine Grace.

---

## PART II.

### DIVINE GRACE.

#### CHAPTER I.

#### **Acquisition of Grace.**

1. Without (Divine) Grace, no real wisdom is possible. By grace you can root out Mala.

[Vide as to Mala note on Verse 2. Chap. vi. of Part I.]

2. Destroy darkness, by divine grace, your mind will clarify and will be at once united with Siva.

**திரண்டாம் பர்கம்.**

திருவருட்பால்.

அதிகாரம் 1.

அருள் பெறுதல்.

அருளினு லன்றி யகத்தறி வில்லை

அருளின் மலமறுக்க லாம்

(ங)

இருளைக் கடிந்தின் றிறைவ னருளால்

தெருளுஞ் சிவசிந்தை யாம்

(எ)

3. By truthfulness, by sincere mind you can get the pure and inmaculate divine grace.

4. If you can get Siva's Grace who already exists within a mind harmonised, you will realize bliss therein.

5. All actions, you can accomplish, if you get the radiant Grace dwelling (within).

6. All desires, you can obtain if you get the ancient divine Grace.

வாய்மையாற் பொய்யா மனத்தினுல் மாசற்ற  
தூய்மையா மீச னருள் (ஏ)

ஓவ்வகத்து ணின்ற சிவனருள் பெற்றக்கால்  
அவ்வகத்து ளானந்த மாம் (ஏ)

உன்னுங் கரும முடிக்கலா மொள்ளிதாய்  
மன்னு மருள்பெற்றக் கால் (ஏ)

எல்லாப் பொருளு முடிக்கலா மீசன்றன்  
தொல்லை யருள்பெற்றக் கால். (ஏ)

7. If you get the Grace of Siva dwelling within your heart, the bondage of Avidya (பாசம்) will break asunder.

8. Immaculate wisdom will shine like moon itself if you get divine Grace.

9. Unless you get Grace by reciting A (meditating on it), Light of wisdom will not shine forth.

[Note—A is the first component letter of the sacred syllable *Aum*.

Compare “I am A in the Alphabet.” Bhagavat Gita verse 33. Chap. 10; as to different modes of meditation of Pranava by separating the component letters or together. Vide 5th Chapter Prasna Upanishad.]

சிந்தையு வின்ற சிவனருள் பெற்றக்கால்  
பந்தமாம் பாச மறும். (ஏ)

மாசற்ற கொள்கை மதிபோலத் தான்ரேன்றும்  
சசனருள்பெற்றக் கால். (ஏ)

ஆவாவென் ரேதி யருள்பெற்றார்க் கல்லாது  
தாவாதோ ஞான வொளி. (ஏ)

10. If you get un-ceasingly Siva's Grace, without further word (without doubt) it will give unfailing bliss.

## CHAPTER 2.

### Fixing the mind upon the object of meditation.

1. Contemplate Siva by fixing Him in your mind, with attention and without agitation.

2. Fix Hara at the Kundalini and meditate on him and then look upwards at the zones—(the three fires, Sun, Moon, Agni.)

ஓவாச் சிவனருள் பெற்று ஒஹரயின்றித்

தாவாத வின்பந் தரும்

(கே)

அதிகாரம் 2.

நினைப்புறுதல்.

கருத்துறப் பார்த்துக் கலங்காம அவள்ளத்

திருத்திச் சிவனை நினை.

(க)

குண்டலியி அவள்ளே குறித்தரைச் சிந்தித்து

மண்டலங்கள் மேலாகப் பார்.

(க)

## 41

3. Ponder on Siva as immanent in yourself with mind harmonised and see the Ancient one.

4. Realize firmly Siva within your mind, then you will get rid off the great Mala.

[Vide previous note on Mala.]

5. Perceive (Siva) in your mind, fix your-attention on the (six) centres inside yourself.

6. Daily meditate on the faultless one, melt (in love) and at-one yourself with Him, then His effulgence you will obtain finally.

[Note.—You will realize yourself as the spark of the Divine flame.]

ஓர்மின்கள் சிந்தையி லொன்றச் சிவன்றன்னைப்  
பார்மின் பழும்பொருளே யாம். (ஈ)

கிக்கெனத் தேர்ந்துகொள் சிந்தையி லீசைன  
மிக்க மலத்தை விடு. (ஈ)

- அறிமின்கள் சிந்தையி லாதாரத் தைச்சேர்ந்  
துறுமின்க ஞும்முளே யோர்ந்து. (ஈ)
- நிற்றம் கிளைந்திரங்கி நின்மலை யொன்றுவிக்கில்  
முற்று மவனைவிடைய யாம். (ஈ)

7. (If you) hear voice within, follow it and in that attitude of realized knowledge, fix your attention on Iswara.

8. Day and night without break, if you contemplate on the two fires (Ida and Pingala) you can become one with the supreme.

[Note.—For Ida and Pingala — Vide Chap. 10 of Part III ]

9. If you intently contemplate (on Siva) you will become like Siva.

[Note—There are four stages of Moksha.

1. Saloka—same world as that of the object of contemplation.
2. Simeepya—nearing the object.
3. Sarupa—same form as that of Do.
4. Sayugya—merging in it ]

ஓ சையுணர்ந் தங்கே யுனர்வைப் பெறும்பரிசால்  
ஈசன் கருத்தா யிரு. (ஏ)

இராப்பக லன்றி ஹிருச்டார்ஸ் சிந்திக்கில்  
பராபரத்தோ டொன்றலு மாம். (அ)

மிக்க மனத்தால் மிகவிணைந்து சிந்திக்கில்  
ஒக்கச் சிவனுருவ மாம். (க)

10. Though existing in whatever aspect the aspirant wishes, Siva eludes his (mental) Grasp.

[Note—Compare 11th Verse Chap. iv Gita.]

### CHAPTER 3.

#### **Investigate and know.**

1. Investigate and then make it clear to your inner experience that Siva alone is in all the Gunas.

[Note—Gunas-qualities, all the form side of nature is due to permutation and combination of the *Gunas*—and Siva is immanent in all the forms i. e. objects.

The Gunas are Satwa (Rhythm)

Rajas (Activity)

Tamas (inactivity)]

வேண்டுவார் வேண்டும் வகைதான் விரிந்தெங்குங்

காண்டற் கரிதான் சிவம்.

(30)

அதிகாரம் 3.

தெரிந்து தெளிதல்.

தேற்ற தெளியின் சிவமென்றே யுள்ளுணர்வி ம்

குறிய பல்குணமு மாம்.

(3)

2. If you investigate the doubt about “ the gross visible and the subtle invisible ” you will realize that Siva is both visible and in visible.

3. The One is the one for all lives and is also in the many qualities,

4. No (re) birth for those that know that Siva is only one for all and in all.

5. Know that there is only one sun for all lives— (Similarly) on enquiry learn that there is only one Siva also.

[Note—Vide verse 34 Gita Chapter 13.

உண்டிலை பென்னு முனர்வை யறிந்தக்காற்  
கண்டிலை யாகுஞ் சிவம். (ஏ)

ஓருவர்க் கொருவனே யாகுமுயிர்க் கெல்லாம்  
ஓருவனே பல்குணமு மாம். (ஏ)

எல்லார்க்கு மொன்றே சிவமாவ தென்றுணர்த  
பல்லோர்க்கு முன்டோ பவம். (ஏ)

ஆயு மிரவியு மொன்றே யனைத்துயிர்க்கும்  
ஆயுங்கா ஸென்றே சிவம். (ஏ)

6. Know that there is only one Deva undying, ever existing, for all and in all lives.

7. How can one learn Iswara's power if one cannot know oneself

[Compare—know thyself—the Delphic oracle.]

8. Though the Lord is immanent in all worlds yet the Lord will be worshipped as he of the blissful region.

9. Iswara will shine on all lives, like the moon filling earth with its beams.

ஒவாத தொன்றே பலவா முயிர்க்கெல்லாந்

தேவான் தென்றே தெளி. (ஈ)

தம்மை யறியாதார் தாமறிவோ மென்பதென்

செம்மையா ஸீசன் நிறம். (ஏ)

எல்லா வுலகத் திருந்தாலு மேத்துவர்கள்

நல்லுலக நாத ணழி. (ஏ)

உலகத்திற் பட்ட உயிர்க்கெல்லா மீசன்

நிலவுபோ னிற்கும் நிறைந்து. (ஏ)

10. Iswara who transcends thought is the first cause of all lives on earth.

### CHAPTER 4.

## Philosophy of the Kalas—Vital airs.

1. If moon (left vital air) which is Sakti (female power) can be made to interpenetrate the red rayed one i. e. (right vital air) that is the path of liberation.

[Vide on Vital airs-Secret Doctrine Vol. III. P.537.]

2. If the sun be united with the moon subject to changes, then that is the eye (clear path) for liberation.

[Note—compare the inner idea in the ceremony of “Upanynam” among Brahmins. Upa - additional Nynam - eye.]

உலகத்தில் மன்னு மூயிர்க்கைல்லா மீசன்

அலகிறந்த வாதியே யாம்.

(கீ)

அதிகாரம் 4.

கலைஞரானம்.

சத்தியாஞ் சந்திரனைச் செங்கத்திரோ னாடுருவில் .

முத்திக்கு மூல மது.

(க)

அயனங்கொள் சந்திரனு ராதித்த னெண்றில்

நபனமா முத்திக்கு நாடு.

(ஏ)

3. The way of renunciation of Dharma, (duty) Artha (wealth), and Kama (lust), is not in the ways of the five senses; but by restraint of the senses. That is the way of the ever vigilant.

4. Nothing is impossible for one that is able to practise at-one-ment with Iswara that is like a beacon light.

5. If one knows full accurately and impartially actions done by him, the mind (literally thought) will become gold.

[Note—gold—pure and noble i. e. selfless.]

---

அஞ்சாலு மாய வறம் பொரு வின்பழுங்  
தஞ்சா தவர்துறக்கு மாறு. (ஏ)

ஈசனே டோன்றி விசைபாப் பொருளில்லை  
தேச விளக்கொளிதே யாம். (ஏ)

• தாஞ்செய் வினையெல்லாங் தம்மை யறவணரிற்  
காஞ்சனமே யாகுங் கருத்து. (ஏ)

6. If one knows the one marked letter or *swara* immanent in the body, liberation will soon be realised within (oneself).

[Note—The fundamental note - called ‘nama’ of each individual is said the one marked letter or *swara* in the text - Vide on this subject pages 50-51 of the Wisdom of the Upanishads - by Mrs. Besant.  
கூடகமான—may also mean-esoteric or secret.]

7. If one desires intensely to soon realise liberation within, let him at-one-himself with the light immanent in the body.

[The Kutasthen—i e. Iswara immanent in the body - compare - Verse 6. Chap. 4. Swatsvataro Upanishad; or it may mean light within.]

கூடக மான குறியெழுத்தைத் தானறியில்  
வீடக மாகும் விரைந்து.

(ஈ)

வீடக மாக விழைந்தொல்லை வேண்டுமேற்  
கூடசத்திற் சோதியோ டொன்னு,

(ஏ)

8. If one at-ones himself with Siva immanent in all (literally fills all), his mind (literally thought) will expand,

9. If expiration be stopped and if (the breath) steadies itself without break, then you will realize Siva within.

10. The attitude of steadiness of mind will be waking consciousness in Akasa. That is the realization perceivable in the moon (i. e. when the moon breath is controlled and inhibited.)

[Note—This sutra is difficult.

Akasa refers to the heart. In Akasa means, when you are in the heart i. e. when you are in the state of sleep. Throat represents swapna or dream-state. Brain represents the ordinary Jajrat or waking-state). The meaning is when you have waking consciousness in the sleeping condition.

Vide Gita, Chap. II Verse 69; Kata Upanishad 5th Chap. verse 8 ]

பூரித்து நின்ற சிவனைப் புணரவே  
பாரித்த தாகுங் கருத்து. (அ)

இரேச்க மாற்றி யிடையருதே நிற்கில்  
பூரிப்ப துள்ளோ சிவம். (ஆ)

• சிந்தையில் நின்ற நிலைவிசம்பிற் சாக்கிரமாம்  
சந்திரனிற் ரேண்று முனரவு. (கா)

## CHAPTER 5.

**At-one-ment with the one within.**

1. The light of Iswara exists within one's mind like oil within the sesamum seed.
  2. Iswara exists spread in and permeating the Shastras like ghee in milk.
  3. His existence is like sugarcandy in sugarcane, like ghee in boiled milk, like moisture absorbed by red hot iron.
- 

அதிகாரம் 5.

உருவொன்றிநிற்றல்.

என்னகத் தெண்ணை யிருந்தனை பொக்குமே  
உன்னகத் தீச வெளிர். (க)

பாளின்க வெய்போற் பரந்தெங்கு நிற்குமே  
நூலின்கூண்ச அுழைந்து. (க)

கரும்பினிற் கட்டியுங் காய்பாளி வெய்யும்  
இரும்புண்ட நீரு மிஹல்பு. (க)

4. The existence of Iswara is praised as being spread everywhere like juice of ripe fruit.

[Note.—Compare.

காலின் ஊறும், கரும்பினிற் கட்டியும்  
பாலினுள் நெய்யும், பழத்துள் இரதமும்  
பூவினுள் நாற்றமும், போன்றுளன் எம்மிறை  
காவலன், எங்கும் கலந்துளின் ரூனே—திருமந்திரம்

The meaning of this verse.—

My Lord,—is guardian of all, and is immanent in all, like the feeling of touch in wind, like sugar-candy in sugar cane; like ghee in milk, like juice in the ripe fruit, like scent in flower.]

5. That which has become all, and which is as subtle as atom will appear with a body.

[Compare Gita Chap. 4. Verse 6 ]

பழத்தி னிரதம்போற் பரந்தெங்கு சிற்கும்  
வழுத்தின ஸீ னிலை. (ஈ)

தனுவொட்டு வைத்துமே தாணல்லா மாகி

யனுவதுவம் சிற்கு மது. (உ)

6. Consciousness (Iswara) which is immanent in mind expands from within like the seed and its sprout.

[Compare—Kata Upanishad Chap 5 Verse 8]

7. Iswara's nature (is) sure (to be realized) if fear and egoism be put down.

8 His existence within the body is like smell in the eaves-water and like the egg (and the chick) and like (the seed and) the sprout.

9 He, stands pure and immaculate within the mind of the devotee. He is the one life for all and in all lives.

வித்து முளைபோல் விரிந்துகங்கு சிற்குமே  
ஒத்துளே சிற்கு முணவரு. (ஷ)

அச்ச மாங்கார மகத்தடக்கினுற் பின்னை  
நிச்சயமா மீச விலை. (ஏ)

ஓமாட்டினீற் நாற்ற முளைமுட்டை போலுமே  
விட்டுளே சிற்கு மிபல்பு (ஏ)

இனப்புவர்க்கு நெஞ்சத்துள் கின்மலனும் சிற்கும்.  
அதினாத்துயிர்க்குஞ் தானை மவன். (ஏ)

10. Like the smell of the scented flower, there is the One that will dawn forth in the voice within.

### CHAPTER 6.

#### Realization of Mukti-liberation.

1. It (Mukti) is not to be found in Manas, Buddhi, Ahankaram and Chittam; in none of these,

2. Nor is it found in the religious systems and their shastras confounding speech and thought.

3. No form is it, nor is it intelligence: it is formless and yet exists.

ஒதையி னுப்ளே யுதிக்கின்ற தொன்றுவண்டு

வாசமலர் நாற்றம்போல் வந்து.

(ஏ)

அதிகாரம் 6.

முத்திகாண்டல்.

மனக்தோ டுறபுத்தி யாங்காரஞ் சித்தம்

அயின் ந்தினு மில்லை யது.

(ஏ)

வாக்குங் கருத்து மயக்குஞ் சம்பங்கள்

ஆக்கிய நாவினு மில்.

(ஏ)

• உருவமொன் றில்லை யுணர்வில்லை யோதும்

அருவமுந் தானதுவே யாம்.

(ஏ)

4. It has no form of its own ; it becomes all ; it exists within Manas.

5. It is neither woman nor man nor enuch, it has no name. It is *Akas*. That is the wonder.

[Compare—Swtasvataro Upanishad 5 Chap 10 Verse.]

6. If Wisdom (Siva) that becomes all, be nvestigated (literally expanded) Siva is not even as big as the millet seed.

[Compare-Swatasvatro Upanishad Chap 5 Verse 9.]

---

தனக்கோ ருருவில்லை தானென்கு மாகி  
மனத்தகமாய் நிற்கு மது. (P)

பெண்ணு னலியென்றும் பேரொன் றில்தாகி  
வின்னைகி நிற்கும் வியப்பு. (B)

அனைத்துருவ மாய வறிவை யகலில்  
தினைத்துனையு மில்லை சிவம். (J)

7. If the feeling of attachment, the cause of all misery, goes off, the two fingers will approach each other and be united.

[Note—When the two fingers are united together, it is called *chinmudra* state i. e. the union of Jeevatma with Paramatma. The two fingers are:

- (1) Thumb—Symbol of Jeevatma.
- (2) Pointer—Symbol of Paramatma].

8. If one has reason in one's mind even to the measure of half a hair's point, then there awakens the idea of the supreme state.

9. If you be at-oned with that which is supreme Sadasiva, attachment for life ceases. The idea of separateness goes off.

[Compare—Gita (Chap 2 Verse 59.)]

துணிமுகத்துக் காதியாத் துண்ணறி வின்றி  
அணிதா ரிரண்டு ஸ்ரல். (ஏ)

மயிர்முளையிற் பாதி மனத்தறி வுண்டேல்  
அயிரப்புண்டக் காதி கிலை. (ஏ)

• தற்பர மான சதாசிவத்தோ டொன்றில்  
உற்றறி வில்லை யுயிர்க்கு. (ஏ)

10. If you can get rid off sleep, consciousness and hunger, there is no necessity for re-birth.

---

## CHAPTER 7.

### Transcending form.

1. If you will avoid birth and will attain Moksha (bliss), your thought need be without form i. e. must be abstract.

2. Be in the path of no form, destroying all concreteness, if you aim at the state of no-re-birth.

---

உறக்க முணர்வு பசிகெடப் பட்டால்  
மிறக்கவும் வேண்டா பிறப்பு.

(ஏ)

---

### அதிகாரம் 7. உருபாதீதம்.

கருவின்றி வீடாக் கருத்துற வேண்டில்

உருவின்றி சிற்கு முணர்வு (ஏ)

பிறத்தலான் றின்றிப் பிறவாமை வேண்டில்

அறத்துருவ மாற்றி யிரு. (ஏ)

3. If you cut off completely all forms, you will have no germ (of re-birth.)

4. Cut off black, white, red, golden, green, forms and be in a state of no form.

[Compare—“ சிறங்களோர் ஐந்துடையான் ” மாணி த்தகவாசகர். First worship Iswara with forms, and colors ; then without them. The five colors refer to the five faces of Siva differently coloured.]

5. If your mind can avoid completely all the varied forms and can stand alone, then there is no birth again but liberation for you.

உருவங்க வொல்லா மறுத்தற மாற்றில்

கருவேது மில்லை தனக்கு.

(ஏ)

கறுப்பு வெளுப்பு சிவப்புற பொன்பச்சை

யறுத்துருவ மாற்றி யிரு.

(ஏ)

அனைத்துருவ மெல்லா மறக்கெடுத்து சின்றுல்  
ஷணப்பிறப் பில்லைபாம் யீடு.

(ஏ)

6. If you can be without memory and the absence thereof, and refuse to create thought, you will have no occasion for re-birth.

7. Whatever form your mind falls upon, if you turn away from it fully, and no attachment be formed, then after death, there is no birth again but liberation for you.

8. If you root out the changing forms of thought and know the truth of the diversity in nature, that is liberation.

9. Getting rid off of re-birth is liberation ; be without the thought of similarities, cut off all concrete images, be in that state of abstraction.

தினைப்பு மறப்பற்று நிசாகரித்து சின்றுல்

தனக்கொன்று மில்லை பிறப்பு. (ஷ)

சுறிந்துருவ மெல்லாக் குறைவின்றி மாற்றுல்

மறித்துப் பிறப்பில்லை வீடு. (ஏ)

பிதற்று முணர்வை யறுத்துப் பிரஞ்ச

விகற்ப முணர்வடை வீடு. (ஏ)

பிறப்பறுக்க வீடாம் பேருவன மின்றி

அறத்துருவ மாற்றி யிரு. (ஏ)

10. If you can get rid off long breath together with the senses and mind (literally understanding), there will be no talk even of a re-birth.

### CHAPTER 8.

#### Cutting off birth.

1. Learn the knower of the self and then there is no re-birth but liberation.

2. If you know the knower of righteousness and unrighteousness, you need not walk in (the mire of) birth again and again

ஓசை யுனர்வோ டிப்பாப்பின்ஸம் யற்றக்கால்  
பேசவும் வேண்டா மிறப்பு.

(70)

அத்தகாரம் 8.

விரைப்பறுதல்.

தன்னை யறியு மறிவுதனைப் பெறில்

• பின்னைப் பிறப்பில்லை வீடு.

(71)

• அறம் பாவமாயு மறிவுதனைக் கண்டால்

பிறந்தழல் வேண்டா தெயர்ந்து.

(72)

3. If you regard the self as Siva's form and merge yourself in Him and have no consciousness of separateness from Him, cycle of birth will cease for you.

4. If sleep, thought, and long breath, be got rid off, there will be no re-birth but supreme state of liberation.

5. If memory, forgetfulness, long standing hunger, be cut off, you will find bliss in all the worlds.

6. If the two bodies (the inner and the outer) be destroyed, there will accrue one benefit i. e. you will get strong in Siva's power, you will get Iswara's grace.

தினைப்பு மறப்பு நெடும்பகியு மற்றுல்

அஷ்டத்தலதும் வீடாமது.

(ஏ)

உறக்க முணர்ளோ இயிர்ப்பின்மை யற்றுல்

இறங்பின்றி வீடாம் பரம்.

(ஏ)

சிவனுடுவர் தானும்ச செறிந்தடங்கி கிற்கில் ।

பவநாச மாகும் பரிந்து.

(இ)

உடம்பிரண்டுங் கெட்டா ஒறுபய ஞென்றுண்டு

தீடம்படு மீசன் றிறம்.

(இ)

7. Know the self, withdraw yourself within, be self-contained, kill out egoism, then there will be no re-birth but liberation.

8. If you destroy delusion and evil (lit-defect) the place you attain will be without darkness and will be resplendently pure.

9. If you destroy the heresy of separateness, and know the real, you will know A as all Wisdom.

[Note—A is symbol for Iswara ]

10. If thought, egoism and all attracting sensation be got rid off, that very moment you get liberation.

தன்னை யறிந்து செலிஞ்சுதடங்கித் தானாற்றல்  
பின்னைப் பிறப்பில்லை வீடு, (ஏ)

மருளன்றி மாசதுக்கின் மாது வெளியாய்  
இருளின்றி நிற்கு மிடம். (ஏ)

விகாரங் கெட்டமாற்றி மெப்புணர்வு கண்டால்  
அகாரமாங் கண்டு ரறிவு. (ஏ)

சிந்தை யாங்காரங்க் செறிபுல னற்றக்கால்  
முந்தியே மாகுமாம் வீடு. (ஏ)

CHAPTER 9  
**Vision of pure light.**

1. If you root out the attachment of appearances and see, in their stead, pure void, then is the vision of pure light (wisdom).
2. If you see effulgence pure within, like the light of a lamp, that is the state of void i. e. liberation.
3. If you see the light within like that of lightning, and also like the light of a lamp, you will as before, enter the primordial one.

[Note.—You came from Iswara, you will go to Iswara.]

அதிகாரம் 9.

தூயவெளிகாண்டல்.

தோன்றிய தெல்லாங் தொடக்கறுத்துத் தூப்வெளியாய்த்  
 தோன்றியக்காற் ரூப வெளி. (க)

தெளிவாய தேச விளக்கொளியைக் காணில்  
 வெளியாய விடதுவே யாம். (ஒ)

மின்போ ஹருவ விளக்கொளிபோல் மேற்காணில்  
 முன்போல மூலம் புகும். (ஏ)

4. If the light within be crystalline, and like the colour of right-hand-spiralled conch, and like the colour of milk, the pure bright path will be yours)

5. If the light within be as white as that of conch, knowledge will be as clear and certain as the (Nelli) fruit in the palm

[Note—Nelli fruit is a figure of speech for perfect knowledge.]

6. If you see light within like that of a bright lamp requiring no trimming, then at once liberation bright is attained.

பளிஞ்கு வலம்புரி பானிறத்த தாகில்  
துளக்கொளியாங் தூய நெறி.

(ஈ)

சங்கு சிறம்போற் றவள வொளிகாணில்  
அங்கையி னெல்ஸ்யே யாம்.

(ஏ)

துளங்கிய தூண்டா விளக்கொளி காணில்  
விளங்கிய வீடாம் விரைந்து.

(ஏ)

7. If the light seen be like the twinkle of the firefly, (you) become the bird Hamsa.

[Note—Hamsa is swan which, it is said, can separate milk from waters. The meaning is—you will attain a state of true knowledge or you become Kala-hamsa i. e Pramatma.]

8. If you see light within and feel it, it is the grace giving light: that light is the primordial Light.

9. If, in the broad expanse of the sky, you see an expansive light that is the supreme light,

10. The primordial one becomes the Light and becomes the Ruler within, and becomes also the form of (the universe.)

மின்மினி போன்ற விளக்காகத் தான்டேன்றில்  
அன்னப் பறவையே யாம். (ஏ)

உள்ளூரி தோன்றி ஆணரி லருளாளி  
அவ்வொளி யாதி யொளி. (ஏ)

பரந்த விசம்பிற் பரந்த வொளிகாணில்  
பரம்பரமே யாய வொளி. (ஏ)

ஆதி யொளியாக டாள்வானுக் தானுக  
ஆதியவ அருவ மாம். (ஏ)

CHAPTER 10.  
**Sadasivam**

Siva (bliss) in manifestation.

1. Siva exists equal in all, extends in all the ten directions, and in the world surrounded by ocean.

2. Siva transcends the sky, shines like a flame and fills the heart of beings.

3. Siva becomes the bodies of beings, the Jeevatma therein, and is also the desire therein.

(Note.—Desire—Ichaha.)

---

அதிகாரம் 10.

சதாசிவம்.

பத்துத் திசையும் பரந்த கடலுலகும்

ஒத்தெங்கும் நிற்குஞ் சிவம். (க)

விண்ணிறைந்து நின்று விளங்குஞ் சுடரொளிபோல்

உண்ணிறைந்து நிற்குஞ் சிவம். (ஏ)

ஆகமுஞ் சிவனு மாசையுங் தாஞ்சி

வகமாய் நிற்குஞ் சிவம், (ஏ)

4. Siva is the mind, is the life in man, is the inner essence of all beings. He alone is the object of search.

5. Siva expands as the countless and varied animate beings and fills them all.

6. Siva of beings is the Only one, is the first in time (i. e. manifestation) and is the One for all and in all lives.

7. Siva is the source of all, and is the end of all and is time for all.

வந்துவாய் மன் ஆபிசாய் மற்றவற்றி அட்பொருளாய்  
ஆயுமிடக் தானே சிவம். . . . . (ஷ)

எண்ணிறந்த யோனி பலவாய்ப் பரங்தெங்கும்  
உண்ணிறந்து நிற்குஞ் சிவம். . . . . (ஷ)

ஒன்றேதா ஊழி முதலாகிப் பல்லுயிர்க்கும்  
ஒன்றுக் கிற்குஞ் சிவம். . . . . (ஷ)

ஆலைமான் ஒகு முடிவொன்று யெவ்வயிர்க்குஞ்  
காலமாய் நிற்குஞ் சிவம். . . . . (ஷ)

8. Siva is the life of all the lives born on earth;  
but exists in the ether-inside (the heart.)

9. Siva is the manifestation, is the liberation,  
is the ancient first cause, and is the Lord that is  
worshipped.

10. Siva is the energy of the thing that stands,  
of the thing that moves, and is immanent in all.

---

மண்ணிற் பிரந்த வூபிர்க்கெல்லாங் தானுகி  
விண்ணகமே யாகுஞ் சிவம். (ஏ)

தோற்றமது வீடாகத் தொல்லைமுக லொன்றுகி  
ஏத்தவரு மீச னுளன். (க)

நிற்கும் பொருளும் நடப்பனவாங் தானுகி  
உற்றெங்கும் நிற்குஞ் சிவம். (க)

---

**PART III.**

**Within one self.**

---

# PART III. WITHIN ONE SELF.

## CHAPTER 1 Guru's path.

1. Within the heart of the devotee that knows the self within, Hara (Siva) resides as love.

2. Within the heart of the devotee that realizes Siva as *chit* Siva resides as thought.

---

### உண்ணம் பாகம்.

தன்பால்.

குருவழி.

அதிகாரம் 1.

தன்பா லறியுந் தவமுடையார் செஞ்சகத்துள்  
அன்பா யிருக்கு மரன்.

(க)

சிந்தை சிவமாகக் காண்பவர் சிந்தையில்  
சிந்தித் திருக்குஞ் சிவம்.

(ஏ)

3. To those that do not fall at the feet of the Guru and do not unite with him, Siva will not be perceived (literally-be of no form.)

4. If you stand not in the presence of the great Sat-Guru on the path, you will be like the stag caught within a net.

[Note—Sat-Guru - True teacher.

It is the Guru that puts you on the path of liberation from the net-work of the world]

5. If the Sat-Guru on the path leads the true way, Siva will ever be with you inseparable.

குருவி னடிபணிக்து கூடுவ தல்லார்க்  
கருவமாய் நிற்குஞ் சிவம். (ஏ)

தலைப்பட்ட சற்குருவின் சண்ணிதியி லல்லால்  
வலைப்பட்ட மானதுவே யாம். (ஏ)

நெறிபட்ட சற்குரு நேர்வழி காட்டில்  
நிறிவற் றிருக்குஞ் சிவம். (ஏ)

6. Difficult it is to find the unconditioned Siva, by learning many a good science and Shastra.

7. From the heart of the man devoid of memory and of the absence thereof, Siva will be inseparable.

8. Siva will not inhere in the body of the man whose mind will not be steady on any one thing.

[Note—A man of fickle mind cannot realize Siva within.]

---

கல்லன நூற்பல கத்திழுங்க் காண்பரிதே

எல்லைபில் வாத சிவம்.

(ஏ)

தினைப்பு மறப்பு மில்லா தவார்தகஞ்சன்

தனைப்புரி யாது சிவம்.

(ஏ)

ஒன்றிலொன் ரூத மனமுஷ்ட யாருடல்

என்றுமொன் ரூது சிவம்.

(ஏ)

9. If you know the nature of the place of no agitation (the place of peace) then Siva, will not allow you to leave it again.

10. To those that do not transcend the sway of the five senses, Siva will not give the assurance of "no fear."

[Note—Fear means death, rather cycle of birth and death]

## CHAPTER 2, Cotton on fire. (cessation of attachment.)

1. If you can think on the ether (in the heartt like cotton on fire, there need be no doubt aboul Siva (being realized).

[Note—Like cotton on fire-to show that all) attachments have disappeared.]

ஊட்டமில் லாதவிடம் ஊட்ட மறிந்துகின்  
மீட்டு விடாது சிவம். (க)

பஞ்சமா சத்த மறுப்பவர்க் கல்லாறுல்  
அஞ்சலென் னது சிவம். (க0)

### அதிகாரம் 2. அங்கியிற்பஞ்ச.

அங்கியிற் பஞ்சபோ லாகாயத் தேகினையில்  
சங்கிக்க வேண்டா சிவம்.

(க)

2. Siva will be further away from the mind of the man that does not know the nature of the real.

3. Siva will not say "no fear" to the man that does not look within and know.

4. Of what use is learning if you do not attach your mind to the one without attachment.

[Note—The one without attachment-is Iswara]

5 If a man knows the one that knows him then who can know himself ?

[Note—(The meaning is that the knower becomes the known-the idea of duality a necessary element, of ordinary knowledge disappears )

மெய்ப்பா ஸ்ரிபாத மூடர்தங் நெஞ்சகத்தின்  
அப்பால தாகுஞ் சிவம். (ஒ)

நெஞ்சகத்து ணேஞ்கி சினைப்பவர்க் கல்லா அல்  
அஞ்சலென் னுது சிவம். (ஏ)

பற்றிலா தொண்றிலைப் பற்றினு லல்லது  
கற்றதனு லென்ன பயன். (ஊ)

. தம்மை யறிவாரைக் காமறிந்து கொண்டமின்  
தம்மை யறிவாரோ தான். (ஓ)

6. No birth on earth for him that meditate on the Ajapa Mantra and sees the awakening flames within

[Ajapa—A particular Mantra for mental contemplation given by the teacher to the pupil.]

7. To one who is steady and one pointed in attention and realizes (self) within, there is bliss beyond ordinary acquisition.

8. There is no death nor birth but liberation for him that sees within, the flame transcending the *turiya* (fourth) state.

அசபையறிக் துள்ளே யழகலை நேக்கில்  
இசையாது மன்னிற் பிறப்பு. (ஏ)

இமையாத நாட்டத் திருந்துணர் வாருக்  
கமையாத வாணந்த மாம். (ஏ)

துரியக் கடந்த சுட்ரோளியைக் கண்டால்  
மரணம் பிறப்பில்லை வீடு. (ஏ)

9. If you see your body without spot and bright as the moon, your destiny will go off, you will expand into (the all.)

10. Germ of Birth will soon be destroyed for the man that knows and realizes Jeevatma as Sivalingam.

[Note—If he realizes the identity of Jeevatma with Paramatma.

Compare—ஜீவன்னா, சிவன்னா வேறில்லை

ஜீவனுர் சிவனுரை அறிகிலர்

ஜீவனுர் சிவனுரை அறிந்தபின்

ஜீவனுர் சிவனுமிட்டிருப்பதோ.—திருமந்தீரம்]

மதிபோ ஹடம்பினை மாசற தோக்கல்

விதிபோ யகல விடும்.

(ங)

சீவன் சிவவிங்க மாகத் தெளிந்தவர்தம்

பாவ நசிக்கும் பரிந்து.

(ங)

## CHAPTER 3

**Inside the body.**

1. If within your body you perceive the flame then liberation is as sure as Nelli fruit in the palm of your hand.

2. When you perceive the wealth beyond limit (i. e. the flame aforesaid) silence is wisdom.

3. Perceive (Iswara) as pervading all over your body and realize satisfaction like those whose hunger is satisfied by taking food, love (compassion) will increase.

அதிகாரம் 3.

**மெய்யகம்.**

பெய்யகத்தி இல்லோ விளங்குஞ் சுடர்னோக்கில்  
கையகத்தி நெல்லிக் கணி. (ங)

கறையற்ற செல்வத்தைக் கானுங்கா வத்தில்  
உரையற் றிருப்ப துணர்வு. (ஒ)

உண்டு பசிதீர்ந்தாற் போலுடம் பெல்லாதுங்  
கண்டுகொள் காதல் மிகும். (ஏ)

4. To one that interprets and understands the voice sounding (within), there will be no greyness) no wrinkles, no death.

5. If the light pure and ordinarily invisible be perceived within, it is wisdom to protect yourself by making your body invisible.

6. If that beyond speech and mind be perceived,—there is no destruction for the bundle (i. e. body.)

7. If the light standing high above, be perceived by one as standing in the eye, he will realize Ananda (bliss).

உரைசெய் மோசை யுரைசெய் பவர்க்கு

நரைதிரை மில்லை நமன். (ஈ)

தோன்றுத தூயவெளி தோன்றியக்கா இன்னைத்

தோன்றுமற் காப்ப தறிவு. (இ)

வாக்கு மனமு மிறந்த பொருள்காணில்

ஆக்கைக் கழிவில்லை யாம், (ஈ)

• கண்ணகத்தே சின்று களிதருமே கானுங்கால்

உன்னகத்தே சின்ற வொளி, (ஈ)

8. If one realizes the blissful grace (Ananda),  
then his individuality will have an end.

9. If one knows the method of non-forgetfulness i. e. the eternal memory, that is the way of immortality.

10. That substance that pervades the sky (or ether) is the light that stands within the body and fills it.

---

### CHAPTER 4 Mirror.

I. The light within the body is like the light reflected in a mirror.

---

ஆனந்த மான வருளோ யறிச்தமின்  
தானந்த மாகு மஸர்க்கு. (அ)

மறவாமற் காலும் வகையுணர் வாருக்  
கிறவா திருக்கலு மாம். (க)

நின்னிறைறந்து நின்ற பொருளே யுடம்பதன்  
உண்ணிறைறந்து நின்ற வொளி. (க0)

அதிகாரம் 4.

கண்ணுடி.

கண்ணுடி. தன்னி லொளிபோ ஹுடம்பதனுள்  
உண்ணுடி நின்ற வொளி. (க)

2. If you know the ways of the five senses, then the body sleeps not i. e dies not.

3. If, looking inside the navel, your experience be agreeable, the body dies not.

4. If light resplendent be seen (from the Muladhara) up to the neck, then the body will become (that of) the celestials.

5. If within the moon you perceive flame arising, the body will become subtle and invisible.

அஞ்ச புலனின் வழிபறிக் தாற்பிளைனத்  
ஊஞ்சவ தில்லை முடம்பு. (2)

நாடி யகத்தே கலனுற ரோக்கிடில்  
சாவது மில்லை முடம்பு. (3)

கண்டத் தளவிற் கடிய வொளிகாணில்  
அண்டத்த மாரு முடம்பு. (4)

கந்திர ஊன்னே தழலுற ரோக்கினைல்  
ஆஞ்தர மாரு முடம்பு. (5)

6. If a man perceives within the one unknown to ordinary mortals, he himself becomes the supreme sought (by all).

7. If one perceives the one without colour, his body becomes (that of) the celestials.

8. If one sees the all spreading light in front of his face, his body will never perish.

9. If you fix your mind on the pure magnificent void, your body will become youthful.

ஆர்க்குங் தெரியா வுருவஞ் தனிநோக்கில்

பார்க்கும் பரமா மவன்.

(ஈ)

வண்ணமில் ஸாத வடிவை யறிந்தபின்

விண்ணவ ராகு முடம்பு.

(ஏ)

நெற்றிக்கு நேரே நிறைந்த வொளிகாணில்

முற்று மழியா துடம்பு.

(ஏ)

மாது வெளியின் மனமொன்ற வைத்தபின்

போதக மாகு முடம்பு.

(க)

10. If you at-one yourself with the Pure and Manas dies, your body will never perish.

[Note—Manas dies—the agitations of mind cease.]

---

### CHAPTER 5.

#### **Knowing the time of nothingness.**

1. If you perceive an expansive all filling flame-like Void, your body becomes that of (Vishnu) whose bed is the great serpent.

---

சுத்தமோ டொன்றி மனமு மிறந்தக்கால்  
முற்று மழியா துடம்பு.

(ஏ)

அதிகாரம் 5.

#### **குனியகாலமறிதல்.**

நிரவி யழலுருவாய் நீண்ட வெளிகாணில்  
அரவணையா ஞகு முடம்பு.

(ஏ)

2. Withdraw within and perceive between the eye brows the flame-like form.

[Note—The flame like form is Iswara.

Compare—“பரமன் அனலாய்பரங்து முன்சிற்க” திருமந்திரம்  
“அழல் உருவால் சிலமுதற்கீழ்  
அண்டமுறசின்றதுகான்னன்னேடு.”—மாணிக்கவாசகர்]

3. If you see the righteous one between the eye-brows, your body will become formless.

[Note—Righteous one, compare.

“Ritam, Satyam, Param, Brahma, Purusham  
Krishnalingam, Urdvaratam, Viropaksham Visva  
rupam” “Yajur Veda”]

---

உருவந் தழலாக வள்ளத்தே சென்று  
புருவத் திடையிருந்து பார்.

(2.)

புருவத் திடையிருந்து புண்ணியபணைக் காணில்  
உருவற்று சிற்கு முடம்பு.

(ஏ.)

4. If you can know (realise) the one who is both in and out, you can (even) while in this body know many Yugas. i.e ages.

5. If you waste not breath but restrain it within, then the body will become a picture.

[Note—Become a picture i.e. will endure in the same state for ever without change.]

6. If you control the five senses and be at the same time self-conscious, the body sleeps not i.e. dies not.

[Note—Compare.

அஞ்சம் அடக்கு, அடக்கு என்பர் அறிவிலார்  
அஞ்சம் அடக்கும் அமரரும் அங்கிலை  
அஞ்சம் அடக்கில் அசேத மாமென்றிட்டு  
அஞ்சம் அடக்கா அறிவி அறிந்தேனே—திருமந்திரம்.]

அகம்புறம் பேராப் பொருளை யறியில்  
உகம்பல காட்டு முடம்பு. (ஏ)

ஆவிபாழ் போகா தடக்கி யிருந்தயின்  
ஒனிய மாகு முடம்பு. (ஏ)

அஞ்ச மடக்கி யறிவோ டிருந்தயின்  
துஞ்சவ தில்லை யுடம்பு. (ஏ)

7. If you clearly perceive a form like fire within, then the body will not perish.

8. If you perceive flame within without intermission, the body will become a blissful one.

9. If you realise the One that is everywhere without solution of continuity, the body will endure without waste.

10. If you meditate upon the ancient One which is without attachment, the body will never perish.

தீபாக வள்ளே தெளிவுற நோக்கினால்  
மாயாது மின்னை யுடம்பு. (ஏ)

தரணந்த மின்றித் தழுவுற நோக்கிடில்  
ஆனந்த மாகு முடம்பு. (ஏ)

ஒழிவின்றி நின்ற பொருளை யுணரில்  
அழிவின்றி நிற்கு முடம்பு. (ஏ)

புற்றத்து சின்ற பழம்பொருளைச் சிந்திக்கில்  
புற்று மழியா துடம்பு. (ஏ)

## CHAPTER 6.

### The Nature of Siva Yoga.

1. Endeavour to follow the Vital air from the foot (Muladhara), pass up and down with it, and go up to the head.

2. Inspire air within and fill the body with it (make Kumbaka) and expire slowly touching the Akasa side.

[Note—Touching the akasa side—.Breath passes alternately through the two nostrils. In passing through a nostril, breath passes (1) touching the septem for a time (2) its opposite side for a time (3) the upper portion for a time(4) touching all sides for a time. When it goes touch-ing all sides it is called Akasa. The time taken for passage of breath through each nostril is 5 Indian hours (1 hour= 24

---

அதிகாரம் 6:

சிவயோகநிலை.

- அடிமினச வாயு வடித்தடுத் தேக  
முடிமினச போடி முயல்.

(5)

minutes.) These 5 hours are distributed thus among the 5 portions of breath,

No. 1= $1\frac{1}{2}$ .  
 No. 2= $1\frac{1}{4}$ .  
 No. 3=1.  
 No. 4= $\frac{3}{4}$ .  
 No. 5= $\frac{1}{2}$ .

---

Total 5 ]

---

3. Expire air slowly, inspire it fully and then retain it in, and then you make Kumbakam with an eye to it.

4. Expiration's measure is 32. Inspiration's measure is 16.

5. Kumbakam's (retained air) measure is 64. This is the way.

---

உண்ணுடி வாயு வத்தை யுட்களிரப்பி  
 விண்ணேனுடு மெள்ள விடு,

(a)

மெள்ள விரேகித்து மெய்விம்மிப் பூரித்துக்  
 கொள்ளுமின் கும்பங் குறித்து.

(ஏ)

இரேசக முப்பத் திரண்டது மாத்திரை  
 பூரகம்பத் தாறு புகும்,

(ஏ)

கும்பக னாலோடறுபது மாத்திரை  
 தம்பித் திடுவது தான்,

(ஏ)

6. First endeavour at expiration, then inspiration, then restraint of breath within.

7. Take breath in through 72010 tubes.

8. Take up to the gate of Iswara the breath that lies confounded in the ten gates (orifices)

[Note—The gate of Iswara is the top of the pharynx near the nipple-like hanging membrane called uvula. Vide Taittirya Upanishad Part I Verses 6 and 7. The ten gates are the five sense-organs and five action-organs.]

9. If luckily air passes through the right nostril, make meditation and sit in Samadhi.

முன்ன மிரேசி முயலுபின் பூரகம்  
பின்னது சூம்பம் பிடி.

(ஈ)

சரைந் தெழுபத்தீ ராயிர நாடியுஞ்  
சேருமின் வாயுச் செயல்.

(ஏ)

வாச லீரைந்து மயங்கிய வாயுக்கை  
யீசன்றன் வாசவி லேற்று.

(ஏ)

தயாவினில் வாயு வலத்தி லியங்கில்  
தியான சமாதிகள் கெய்.

(ஏ)

10. Then know the ancient first cause and contemplate within on the five letters without breaking them and without changing their order.

[Note—Sivayanama. ச-வா-ய-ந-ம.]

### CHAPTER 7.

#### Nature of realised Wisdom.

1. Fix yourself in meditation on the Thatpurusha aspect (of Siva) and mentally recite the excellent five letters.

[Note—Siva has five aspects—Thatpurusha—Satyojata—Vamadeva—Agora—Isana].

ஆதியா மூல மறிந்தஞ் செழுத் தினைப்

பேதியா தோது பினை.

(ae)

அதிகாரம் 7.

ஞான நிலை.

தற்புருட மாமுகங் தன்னிற் ரணியிருந்

துற்பன மஞ்சை யுரை.

(a)

2. The great light stands above the star hovering over Thatpurusha. Fix your mind on that great light.

3. When your mind sits harmonious at the foot of Thatpurusha aforesaid, then mentally recite (the five letters) without change.

4. If the fire that arises be in the spinal marrow, that is the rising star.

5. Dead (to the external world), fix your attention on the fire thus arising within, unite with the (Kundalini) Sakti.

தற்புருட மாழுகமீற் றுரகைகள் மேலே

இற்பது பேராளி கில்.

(ஏ)

ஓகிய தற்புருடத்தடி யொவ்வே

பேதியா தோது பிணை.

(ஏ)

கொழுந்துற வன்னி கொழுஷற வொவ்வில்

ஏழுந்தா ரகையா மிது.

(ஏ)

மறித்துக் கொளுவீடு வன்னி நட்வே

குறித்துக் கொளுஞ்செயக் கூட்டு.

(ஏ)

6. If you understand the foot and the head and mingle yourself (with it) that is no doubt a very good thing.

[Note—Foot is the Sakti near the Muladhara centre; head is Siva at the Sahasrara Kamalam (brain). The meaning is that the Kundalini fire awakened goes up to the brain centre.

7. If gold and silver unite that is the foot of Him (that is sought for)

[Note—Gold is Kundalini fire; silver is the white light of Siva in the head ; then the meaning is - if Sakti and Siva unite then you go to Siva's abode; or gold represents the lower Manas, silver represents the higher Manas, then the union of the two is meant by the stanza.]

காலுங் தலையு மறிந்து கலந்திடில்  
சாலவும் நல்லது தான்.

(கா)

பொன்னேடு வெள்ளி யிரண்டும் பொருந்திடில்  
அன்னவன் ஒள்ளதுவே யாம்.

(க)

8. If with the ever existing letter (Paramatma,) the evanescent letter the (Jeevatma) unites, then there is only one.

[Note—The ever existing letter is vowel; the evanescent letter is consonant. The union of the two is only one letter.

Compare Verses 1 and 2, 3rd section, Mundaka Upanishad.

Compare also:—

ஓன்றென மறைகள் எல்லாம் உரைத்திட உயிர்கள் ஒன்றி, நின்றன என்று பன்மை நிகழ்த்துவது என்னை என்னின், அன்று, அவை பதிதான் ஒன்று என்று அறையும் ; அக் கரங்கள் தோறும், சென்றும் அகரம்போல, நின்றன கிவனும் சேர்ந்தே.—சித்தியார்—சுபக்ஷம்.]

9. If with the speechless one (Paramatma) the speaking one (Jeevatma) unites the (result is) realization of Siva, the Great teacher.

நின்ற வெழுத்துட னில்லா வெழுத்தினை  
யொன்றுவிக்கி லொன்றே யுள். (அ)

பேசா வெழுத்துடன் பேச பெழுத்துற்றில்  
ஆசான் பரனந்தி யாம், (க)

10. If the indestructible life (Jeevatma in its essence) be united with Him, understand that there is no sin nor evil nor fault (thereafter).

---

### CHAPTER 8.

## Constancy in or non-separation from Wisdom.

1. If you can be in-separate from and fix your attention on the place of birth i.e. Chakkra of Vishnu (Called Manipurakam), the place of death will be the place of fire (the seat of Rudra i.e. heart.)

---

அழிபா வுமிரை யவதுடன் வைக்கில்

பழிபான தொன்றில்லை பார்.

(கோ)

அதிகாரம் 8.

ஞானம்பிரியாமை.

மிறங்கிட மாலைடம் பேரா திருப்பின்

இறங்கிடம் வன்னி யிடம்.

(க)

2. The place of no death—is the place of silence—be in that solitude.

3. The fruit is the result of produce produced in the void, it is the light abiding in the light (within)

[Note—You get the highest elightenment as the result of life led in the outer world.]

4. If you be taciturn and maintain silence, and at the same time do not lose memory and be without thought, then there is no birth again nor death for you,

சாகா திருந்த தலமே மவனமது

ஏகாந்த மாக விரு.

(2)

வெளியில் விளைந்த விளாவின் கணிதான்

ஒளியி லொளியா யுறும்.

(ஏ)

மறவா நினையா மவனத் திருக்கில்

மறவா ரிறவார் பினை.

(ஏ)

5. Fix your attention on the place where the Guru the great Nandi resides and abide therein both (night and day.)

[Note—Nandí means Siva]

6. That is the place where shines the light beautiful and that is the wheel of the Mantra. (Pranava)

7. Farther than the Farthest, beyond expression that is; see the supreme beyond vision.

8. The Lord said “ This is light twain.” The steady light over the unsteady (literally water-like) light.

[Note—The two lights refer to the Paramatma and Jeevatma i.e. the latter being the shadow of the former—Vide Kata Upanishad Verse 1. Adhyaya iii of Section 1.

Compare—“ சிரங்க தீயே ”—Manikkavasagar.]

குருவாம் பரனந்தி கூடல் குறித்தாங்

கிருபோது நீங்கா திரு. (ஏ)

சந்தரச் சோதி துலங்கு மிடமது

மந்திரச் சக்கரமு மாம். (ஏ)

ஆராதி தூரஞ் சொல்லத் தொலையாது

பாராப் பராபுரம் பார். (ஏ)

நெராளி யீதென் றிறைவ னுரைத்தனன்

நீநொளி மீது நிலை. (ஏ)

9. Beyond beginning, beyond ending is the substance rare, that is the light of wisdom beautiful.

10. This is the path of liberation, so it is written and impressed upon the leaf by the Guru—see,

### CHAPTER 9.

#### The true path.

1. The function of the Silence is to tell the past, the present and the future.

[Note—When you attain the place of peace you will know the past, the present and the future]

அந்தமு மாதிபு மில்லா வரும்பொருள்

சந்தர ஞானச் சடார்.

(கு).

இதமுத்தி சாதனமென் ரேற்றில் வரைந்து

பதிவைத் தனண்குரு பார்.

(கு)

அதிகாரம் 9.

மெய்ந்தெந்தி.

செல்லல் நிகழல் வருகால மூன்றினையுஞ்

சொல்லு மவுனத் தொழில்.

(கு)

2. The light of wisdom will not slumber but spread out like a spark of fire upon cotton.

3. Seek Siva within who flashes like lightning which spreads out its shine and indraws it in the twinkling of an eye.

[Note—Compare “He flashed like lightning as eye winketh” Kena Upanishad.]

4. Compose the mind and fix it in, raise it up, who can say what can be obtained then.

5. The place where the foot and the head unite, know it as the Turiya state (i. e. the fourth state)

[Note—Foot represents Kundalini Sakti, the head, Siva.]

---

பஞ்சிற் படுபொறி போலப் பரந்திருந்து  
அஞ்சாது ஞானச் சுடர். (୧)

இமைப்பிற் பரந்தங் கொடுக்குமின் போல  
நமக்குட் சிவண்செயல் நாடு. (୨)

குவித்து மனத்தைக் குவித்துள்ளே யோங்கில்  
செஷ்த்துப் பெறுவ தெவன். (୩)

தாலுங் தலையு மொன்றுகக் கலந்திடம்  
நாலா நிலையென நாடு, (୪)

6. In the third place above the Muladhara  
Siva drinks the poison.

[Note—In the third place i.e. In the fourth place from the Muladhara Chakkara i.e. in Anakatha Chakkara - i.e. heart. The poison is in reference to the Puranic story of Ocean Churning. The heart is the seat of Rudra.]

7. If you fix your mind upon the top of the awakened (Kundalini) fire (see that) it will be a steady fire without any motion.

8. Fix the mind upon the gate closed and then meditate upon the creator.

---

மூல நிலமிசை மூன்று நிலத்தினில்  
ஆல மருந்துஞ் சிவம்.

(ஈ)

எழுஞ்சுட ருச்சியின் மேல்மனம் வைக்கத்  
தொழிலொன் நிலாத சுடர்.

(ஏ)

ஓறுடைத்திட்ட வாசனின் மேல்மனம் வைத்துப்  
படைத்தவன் தன்னையே பார்.

(ஏ)

[Note—The gate closed refers to the pineal gland which has now ceased to function and hence has become closed.]

9. Realise and practise this for 66 years with full faith.

10. Know this viz, that in the course of the practice of this method for one year, you will acquire 8 Siddhis,

[Note—8 Siddhis - Great powers.—

1. Anima—reducing oneself to the condition of an atom.
  2. Mahima—Magnifying oneself without limit.
- 

அறுபடிதா டாறு வருட மிதனை

உறதிய தாக வணர்,

(க)

அட்டமா சித்தி யட்டயுமோ ராண்டினில்

இட்ட மிதனைத் தெளி,

(கூ)

3. Lahima—Making oneself light as air.
  4. Garima—Making oneself heavy.
  5. Prapthi—Attaining any and every desire.
  6. Prakamyam—Overcoming all obstacles.
  7. Esathwam—Supreme dominion over animate and inanimate objects.
  8. Vasythwam—Power of enchantment.]
- 

## CHAPTER 10.

### **Vision of the fourth state.**

1. Fire,(Agni) has got eight (Kalas or Saktis) Moon 16 and the rising (Sun) 12 inside.

[Note—Generally it is said that the fires are seven, Vide 4th Verse, 2nd Section, 2nd Chapter Mundaka Upanishad.

---

அதிகாரம் 10

துரியதரிசனம்.

வண்ணிய தெட்டு மதியம் பதினாறு  
முன்னிய பண்ணிரண்டு முள்.

(க)

In Vachaspatya M, 10 fires are given as follows:—

1. Dhumbrachitri—Fire with smoke.
2. Oosha—Heat.
3. Jvahini—Radiant light.
4. Junalini—Brightening others.
5. Vispullinginee—Scintillating.
6. Surihi—Bright.
7. Surupaha—Beautiful.
8. Kapila—All the colours of the spectrum
9. Havyavaha—Carrier of Devas' offerings
10. Kavyavaha—Carrier of Pithris' offerings

9 and 10 are omitted in the list of fires visioned by Yogis as they are concerned with rituals.

These eight fires are perceived by Yogis in their practice of awakening the Kundalini

Fire in the text means-Agnikala i.e. Sushumna—the middle Vital air. Moon has 16 Kalas representing the Ida or the left Vital air.

Sun is the Pingala or the right Vital air.

When Kandalini is awakened, it is a three fold flame, the left is Ida, the right is Pingala and the middle one is Sushumna.

These three flames move up and down alternately or in pairs inside the spinal cord.

Sun has 12 Kalas.

Vide in this connection Verses 41 to 58 in Chapter II of the 2nd Khanda of Sootasamhita.]

2. If sun unites with Agni, then there is Soma (Amrita juice for drinking), realise the sweet result.

[Note—Soma is Moon—This represents Amrita]

3. If moon unites with Agni then see that it is Sun.

4. If sun gets merged into the moon, then they will say that Poornima arises.

சூரியன் வண்ணிசொன் ரூக்ஷித்ர சோமஞ்சும்  
பாரு மினிது பயன். (ஏ)

மதிசெயாடு வண்ணிசொன் ரூகவே வந்தால்  
கதிரவ னுமென்று காண். (ஏ)

மதிக்குட கதிரவன் வந்தங் கொடுங்கில்  
உதிக்குமாம் பூரணச் சொல். (ஏ)

[Note—Poornima—full moon i. e. you realise the Paramatma]

5. If Moon gets merged into the sun, then there will be Amavasai.

[Note—New Moon here (Amavasai) symbolises Jeevatma.]

6. If Agni Unites with the sun then everything will become of that nature.

7. If one realises the full Moon in the New moon, then life and form will be equal.

[Note—If Jeevatma realises the Paramatma then it will not be affected by either the life or form

தோற்றுங் கதிரவ னுண்மதி புக்கிடில்  
சாற்று மமாவாசை தான்.

(ந)

வன்னி கதிரவன் கடிடி லக்தகை  
பின்னிவை யாகு மெலாம்.

(ஞ)

அமாவாசை பூரண யாகு மவர்க்குச்  
சமனு முயிருடம்பு தான்.

(ஏ)

sides of nature. He will look at the life and form side of things with equal eye ]

8. What takes place in the macrocosm does hold good in the microcosm.

9. When the waxing moon begins to wane even if you go to sleep (Smadhi). take in the full moon aforesaid.

[Note—Try to meditate on the full moon i. e. Paramatma, even though you do not advance much in the dark fortnight].

10. If you see the rising moon and sleep, (go to Smadhi) then there will be the New Moon.

அண்டத் திலுமிந்த வாறென் ரறிந்திட  
பிண்டத் திலுமதுவே பேசு. (ஷ)

ஏற மதிய மிறங்கி அறங்கிடும்  
கூறுமப் பூரணை கொள். (ஷ)

உதிக்கு மதிப்புங் கண்டங் குறங்கில்  
மதிக்கு மமாவாஸை யாம், (ஷ)

[Vide Verse 5 above; you will know the self-(Jeevatma)]

---

## CHAPTER 11

**Vision of the Supreme Wisdom.**

1. Realise the three fires coiled round, which are ever inseparable in the body.
2. The breath will pass in and out by the left side at (the dawn of) Friday, Wednesday and Monday.

[Note—Left side - left nostril.]

---

அதிகாரம் 11.

**உயர்நூனதாரிசனாட்,**

கொண்டிடு மண்டல மூன்றங்கி தன்னையிப்  
பிண்டமு மூழிப்ரி.யா.

(5)

வெள்ளி புதனேடு திங்க ஸிடமெனத்  
தன்மூமின் கால சரம்.

(2)

3. The breath will pass in and out on the right side at (the dawn of) Tuesday, Saturday and Sunday. If thus the breath pass in and out, there will be no discomfort nor suffering.

4 On Thursday during the waxing moon and on the wanning moon days, breath will pass in and out at the dawn on the left side; during the other waxing moon days, it will pass on the right side.

5. Day and night, send the breath in and out by the right nostril during Saturday. Do this with out break.

செவ்வாய் சனிநா யிறுவல மாக்கேவ

கொள்ளிலீவ் வாறிடரு மில், (ஏ)

வனர்பொன் ரிடம்பிறத் தேய்வு வலமாம்

வனர்பிறத் தென்றே மதி. (ஏ)

வலத்திற் சனிக்கே யிராப்பகல் வாயு

செலுத்துபோ ராது செயல். (ஏ)

6. The passing of breath in and out by the right (nostril) during the day and by the left nostril during the night, takes place within the tubes.

7. To speak of the King's name without knowing him is like reigning over bare and barren earth.

8. If even uneducated fools realise the sacred form, what can wisemen not succeed to do.

9. But if one knows and realises the Divine Grace, he will understand the seat of Guru.

இயங்கும் பகல்வல மிராவிடம் வாயு

தயங்குறல் நாடிக்குட்டான்.

(ஈ)

அரசறி யாச லவன்பே ருரைத்துக்

தறைத்தீன யாண்ட சமன்.

(ஏ)

கல்லாத மூடர் திருவருக் கொண்டிடச்

கெல்லாத தென்ன செயல்.

(ஏ)

திருவருட் ப. ஹூத் தெரிந்து தெளியில்

குருவிருட்ட பாமென்று கொள்.

(ஏ)

10. Whatever you learn, whatever you hear, understand the wisdom thereof, abide by it, then thereby you will obtain liberation.

Total number of couplets—310.

Fix in your mind the words of wisdom of (Avvayyar) contained in these 310 aphorisms and realise the Divine state.

*Aum-Tat-Sat.*

The End.

கற்கிலுங் கேட்கிலும் ஞானக் கருத்துற  
நிற்கிற் பரமவை யீடு.

(30)

முத்திக்கொள வையார்சொல் முந்தூற்றுப் பத்துமூன்  
சித்தத்தில் வைத்துத் தெனி!

முற்றிற்று

