திருமூலர் அருளிய திருமந்திரம்

அட்டாங்க யோகம்

(பகுதி - 1)

மூல னுரைசெய்த மூவா யிரந்தமிழ்
மூல னுரைசெய்த முந்நூறு மந்திர
மூல னுரைசெய்த முப்ப துபதேச
மூல னுரைசெய்த மூன்றுமொன் றுமே.

- திருமூலர்

சத்திய திருநெறி ஒழுக்க மாணவர் பாடநூல்

அஃகி சித்தர் யோகம் மெய்தத்துவ ஆய்வு அறக்கட்டளை
34, குண்டு சாலை, உழவர்கரை, புதுவை - 605 010.

e-mail : egilane@aakikceyogam.com
www.aakikceyogam.com

www.aakikceyogam.com

முகவுரை

தமிழ் வேதங்களில் மிகவும் தொன்மை வாய்ந்தது திருமந்திரம். திருமூலர் அருளிய திருமந்திரம் பேரண்ட தத்துவத்தையும் மெய்தத்துவத்தையும் ஒருங்கிணைக்கவல்லது. திருமந்திரத்திற்கு இணையாக இன்று வரை மறுமந்திரம் எழுதப்படவில்லை. திருமூலர் மூவாயிரம் ஆண்டுகள் தவமிருந்து

"என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னை நன்றாக தமிழ் செய்யுமாறு"

என்னும் தமிழ் வாழ்வை வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழச் செய்தவர்.

'ஆதி செந்தமிழ் தெளிந்து வழிபடு' என்னும் தத்துவத்திற்கு ஏற்ப கலிவிருத்தப் பாடல்களாக திருமந்திரம் இயற்றப்பட்டுள்ளது. காலத்தின் மாற்றத்தால் பாடல்களில் இடைச்செறுகல்கள், சொற்பிழைகள், எழுத்துப்பிழைகள் சேர்ந்துள்ளன. பழமை என்று மாறுகின்றதோ, அன்றே அதன் தத்துவப் பொருள்களும் மாறுகின்றன.

மிகவும் பழமையான திருமந்திர வெளியீடுகளிலிருந்து பாடல்கள் எடுக்கப்பட்டு, எழுத்துப்பிழை, சொற்பிழை நீக்கி "அட்டாங்க யோகம் - பகுதி-1" என்னும் இந்நூல் வெளியிடப்படுகிறது. ஆன்றோர்கள், அறிஞர்கள், புலவர்கள் இந்நூலில் பிழையிருப்பின் அவற்றை சுட்டிக்காட்டும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

வணக்கம்

அஃக்சி

www.aakikceyogam.com

மெய் தேவன் போற்றி மாலை

திருமூலன் திருமந்திர வாழ்வே போற்றி
திருமூலன் திரு பிரணவ சிவகந்தம் போற்றி
அன்பே சிவனுய் அமர்ந்தாய் போற்றி
ஆதி செந்தமிழ் உயிர் சித்தம் போற்றி
ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன் போற்றி
சதுர்முகம் சூட்சம் மூலமே போற்றி
சதுர்முகம் ஒடுக்கம் மெய்யே போற்றி
சதுர்முகமாய் விரிந்த வேதம் போற்றி
உயிருடன் கலந்த உருவே போற்றி
உணர்வு தூய்மை மனமே போற்றி
உடல் உரு தெளிந்த அறிவே போற்றி
இடக்கலை நடனம் சூரியன் போற்றி
பின்கலை நடனம் சந்திரன் போற்றி
சூழ்முனை சூட்சம் நடுநாடி போற்றி
ஆதாரம் ஆறும் பிரணவம் போற்றி
மண்டலம் மூன்றும் அடி, நடு, முடி போற்றி
அகார பிரணவ ஆதிசிவன் போற்றி
உகார அக்கினி மூல அனல் போற்றி
மகார மெய்சுடர் பூரணமே போற்றி
வகார மோனம் சதாசிவன் போற்றி
சிகார சிவம் சிதம்பரம் போற்றி

\- அஃக்சி எழிலன்

பொருளடக்கம்

பொருள்	பக்கம்
1. கடவுள் வாழ்த்து	1
2. அட்டாங்க யோகம்	9
3. அட்டாங்க யோகப்பேறு	24
4. அட்டமா சித்தி	26
5. அசபை	39

www.aakikceyogam.com

திருமூலர் அருளிய
திருமந்திரம்

1. கடவுள் வாழ்த்து

1 ஒன்றவன் றானே யிரண்டவ னின்னரு
ணின்றனன் மூன்றினு ணான்குணர்ந் தானைந்து
வென்றன னாறுவி ரிந்தன னேழும்பர்ச்
சென்றவன் றனிருந் தானுணர்ந் தெட்டே. 1

2 போற்றிசைத் தின்னுயிர் மன்னும் புனிதனை
நாற்றிசைக் குந்நல்ல மாதுக்கு நாதனை
மேற்றிசைக் குட்டென் றிசைக்கொரு வேந்தனுங்
கூற்றுதைத் தானையான் கூறுகின் றேனே. 2

3 ஒக்கநின் றானை யுலப்பிலி தேவர்க
ணக்கனென் றேத்திடு நாதனை நாடொறும்
பக்கநின் றாரறி யாத பரமனைப்
புக்குநின் றுன்னியான் போற்றிசெய் வேனே. 3

4 அகலிடத் தார்மெய்யை யண்டத்து வித்தைப்
புகலிடத் தென்றனைப் போதவிட் டானைப்
பகலிடத் தும்மிர வும்பணிந் தேத்தி
யிகலிடத் தேயிரு ணீங்கிநின் றேனே. 4

5 சிவனொடொக் குந்தெய்வந் தேடினு மில்லை
யவனொடொப் பாரிங் கியாவரு மில்லை
புவனங்க டந்தன்று பொன்னொளி மின்னுந்
தவனச் சடைமுடித் தாமரை யானே. 5

www.aakikceyogam.com

6 அவனை யொழிய வமரரு மில்லை
யவனன்றிச் செய்யு மருந்தவ மில்லை
யவனன்றி மூவரா லாவதொன் றில்லை
யவனன்றி யூர்புகு மாறறி யேனே. 6

7 முன்னையொப் பாயுள்ள மூவர்க்கு மூத்தவன்
றன்னையொப் பாயொன்று மில்லாத் தலைமகன்
றன்னையப் பாவெனி லப்பனு மாயுளன்
பொன்னையொப் பாகின்ற போதகத் தானே. 7

8 தீயினும் வெய்யன் புனலினுந் தண்ணிய
னாயினும் மீச னருளறி வாரில்லை
சேயினு நல்ல னணியனல் லன்பர்க்குத்
தாயினு நல்லனற் றாழ்சடை யோனே. 8

9 பொன்னாற் புரிந்திட்ட பொற்சடை யென்னப்
பின்னாற் பிறங்க விருந்தவன் பேர்நந்தி
யென்னாற் றொழப்படு மெம்மிறை மற்றவன்
றன்னாற் றொழப்படு வாரில்லை தானே. 9

10 தானே யிருநிலந் தாங்கிவிண் ணாய்நிற்குந்
தானே சுடுமங்கி ஞாயிறுந் திங்களுந்
தானே மழைபொழி தையலு மாய்நிற்குந்
தானே தடவரை தண்கட லாமே. 10

11 அயலும் புடையுமெம் மாதியை நோக்கி
னியலும் பெருந்தெய்வ மியாதுமொன் றில்லை
முயலு முயலில் முடிவுமற் றாங்கே
பெயலு மழைமுகிற் பேர்நந்தி தானே. 11

www.aakikceyogam.com

12 கண்ணுத லானொரு காதலி னிற்கவு
மெண்ணிலி தேவ ரிறந்தா ரெனைப்பலர்
மண்ணுறு வார்களும் வானுறு வார்களு
மண்ண லிவனென் றறியகில் லாரே. 12

13 மண்ணளந் தான்மல ரோன்முதற் றேவர்க
ளெண்ணளந் தின்ன நினைக்கிலா ரீசனை
விண்ணளந் தான்றன்னை மேலளந் தாரில்லை
கண்ணளந் தெங்குங் கடந்துநின் றனே. 13

14 கடந்துநின் றன்கம லம்மல ராதி
கடந்துநின் றன்கடல் வண்ணனெம் மாயன்
கடந்துநின் றனவர்க் கப்புற மீசன்
கடந்துநின் றனெங்குங் கண்டுநின் றனே. 14

15 ஆதியு மாயர னுயுட லுண்ணின்ற
வேதியு மாய்விரிந் தார்ந்திருந் தானருட்
சோதியு மாய்ச்சுருங் காததோர் தன்மையு
நீதியு மாய்நித்த மாகிநின் றனே. 15

16 கோதுகு லாவிய கொன்றைக் குழற்சடை
மாதுகு லாவிய வாணுதற் பாகனை
யாதுகு லாவி யமரருந் தேவருங்
கோதுகு லாவிக் குணம்பயில் வாரே. 16

17 காய மிரண்டுங் கலந்து கொதிக்கினு
மாயங்கத் தூரி யதுமிகு மவ்வழி
தேசங் கலந்தொரு தேவனென் றெண்ணினு
மீச னுறவுக் கெதிரில்லை தானே. 17

www.aakikceyogam.com

18 அதிபதி செய்து வளகை வேந்தனை
நிதிபதி செய்த நிறைதவ நோக்கி
யதுபதி யாதரித் தாக்கம தாக்கி
னிதுபதி கொள்ளென்ற வெம்பெரு மானே. 18

19 இதுபதி யேலங் கமழ்பொழி லேழு
முதுபதி செய்தவன் மூதறி வாளன்
விதுபதி செய்தவன் மெய்த்தவ நோக்கி
யதுபதி யாக வமருகின் றானே. 19

20 முடிவும் பிறப்பையு முன்னே படைத்த
வடிக ளுறையு மறநெறி நாடி
லிடியு முழக்கமு மீச ருருவங்
கடிமலர்க் குன்ற மலையது தானே. 20

21 வானப் பெருங்கொண்டன் மாலயன் வானவ
ரூனப் பிறவி யொழிக்கு மொருவனைக்
கானக் களிறு கதறப்பி ளந்தவெங்
கோனைப் புகழுமின் கூடலு மாமே. 21

22 மனத்தி லெழுகின்ற மாயநன் னாட
னினைத்த தறிவ னெனிற்றா நினைக்கில
ரெனக்கிறை யன்பில னென்ப ரிறைவன்
பிழைக்கநின் றார்பக்கம் பேணிநின் றானே. 22

23 வல்லவன் வன்னிக் கிறையிடை வாரண
நில்லென நிற்பித்த நீதியு ளீசனை
யில்லென வேண்டா மிறையவர் தம்முத
லல்லும் பகலு மருளுகின் றானே. 23

www.aakikceyogam.com

24 போற்றிசைத் தும்புகழ்ந் தும்புனி தன்னடி
தேற்றுமி னென்றுஞ் சிவனடிக்கே செல்வ
மாற்றிய தென்று மயலுற்ற சிந்தையை
மாற்றிநின் றுர்வழி மன்னிநின் றுனே. 24

25 பிறப்பிலி பிஞ்ஞகன் பேரரு ளான
னிறப்பிலி யாவர்க்கு மின்ப மருளுந்
துறப்பிலி தன்னைத் தொழுமின் றெழுதான்
மறப்பிலி மாயா விருத்தமு மாமே. 25

26 தொடர்ந்துநின் றுனைத் தொழுமின் றெழுதாற்
படர்ந்துநின் றுன்பரி பாரக முற்றுங்
கடந்துநின் றுன்கம லம்மலர் மேலே
யுடந்திருந் தானடிப் புண்ணிய மாமே. 26

27 சந்தி யெனத்தக்க தாமரை வாண்முகத்
தந்தமி லீச னருணமக் கேயென்று
நந்தியை நாளும் வணங்கப் படுமவர்
புந்தியி னுள்ளே புகுந்துநின் றுனே. 27

28 இணங்கிநின் றுனெங்கு மாகிநின் றுனும்
பிணங்கிநின் றுன்பின்முன் ஞகிநின் றுனு
முணங்கி நின்றுனம ராபதி நாதன்
வணங்கிநின் றுர்க்கே வழித்துணை யாமே. 28

29 காணநில் லாயடி யேற்குற வாருளர்
நாணநில் லேனுன்னை நான்றமு விக்கொளக்
கோண னில்லாத குணத்தடி யார்மனத்
தாணிய ஞகி யமர்ந்துநின் றுனே. 29

www.aakikceyogam.com

30 வானின் றழைக்கு மழைபோ லிறைவனுந்
தானின் றழைக்குங்கொல் லென்று தயங்குவா
ரானின் றழைக்கு மதுபோலென் னந்தியை
நானின் றழைப்பது ஞானங் கருதியே. 30

31 மண்ணகத் தானொக்கும் வானகத் தானொக்கும்
விண்ணகத் தானொக்கும் வேதகத் தானொக்கும்
பண்ணகத் தின்னிசை பாடலுற் றானுக்கே
கண்ணகத் தேநின்று காதலித் தேனே. 31

32 தேவர் பிரானம் பிரான்றிசை பத்தையு
மேவு பிரான்விரி நீருல கேழையுந்
தாவு பிரான்றன்மை தானறி வாரில்லை
பாவு பிரானருள் பாடலு மாமே. 32

33 பதிபல வாவது பண்டிவ் வுலகம்
விதிபல செய்தொன்று மெய்ம்மை யுணரார்
துதிபல தோத்திரஞ் சொல்லவல் லாரு
மதியிலர் நெஞ்சினுள் வாடுகின் றாரே. 33

34 சாந்து கமழுங் கவரியின் கந்தம்போல்
வேந்த னமரர்க் கருளிய மெய்ந்நெறி
யார்ந்த சுடரன்ன வாயிர நாமமும்
போந்து மிருந்தும் புகழுகின் றேனே. 34

35 ஆற்றுகி லாவழி யாகு மிறைவனைப்
போற்றுமின் போற்றிப் புகழ்மின் புகழ்ந்திடின்
மேற்றிசை யுங்கிழக் குந்திசை யெட்டொடு
மாற்றுவ னப்படி யாட்டவு மாமே. 35

www.aakikceyogam.com

36 அப்பனை நந்தியை யாரா வமுதினை
யொப்பிலி வள்ளலை யூழி முதல்வனை
யெப்பரி சாயினு மேத்துமி னேத்தினா
லப்பரி சீச னருள்பெற லாமே. 36

37 நானுநின் றேத்துவ னாடொறு நந்தியைத்
தானுநின் றன்றழ லொக்குஞ்செம் மேனியன்
வானினின் றார்மதி போலுட லுள்ளுவந்
தூனினின் றாங்கே யுயிர்க்கின்ற வாறே. 37

38 பிதற்றொழி யேன்பெரி யானரி யானைப்
பிதற்றொழி யேன்பிற வாவுரு வானைப்
பிதற்றொழி யேனெங்கள் பேர்நந்தி தன்னைப்
பிதற்றொழி யேன்பெரு மைத்தவ னானே. 38

39 வாழ்த்தவல் லார்மனத் துள்ளுறு சோதியைத்
தீர்த்தனை யங்கே திளைக்கின்ற தேவனை
யேத்தியு மெம்பெரு மானென் றிறைஞ்சியு
மாத்தஞ்செய் தீச னருள்பெற லாமே. 39

40 குறைந்தடைந் தீசன் குரைகழ லாடு
நிறைந்தடை செம்பொனி னேரொளி யொக்கு
மறைஞ்சடஞ் செய்யாது வாழ்த்தவல் லார்க்குப்
புறஞ்சடஞ் செய்வான் புகுந்துநின் றானே. 40

41 சினஞ்செய்த நஞ்சுண்ட தேவர் பிரானைப்
புனஞ்செய்த நெஞ்சிடை போற்றவல் லார்க்குற்
பனஞ்செய்த வாணுதற் பாகனு மங்கே
யினஞ்செய்த மான்போ லிணங்கிநின் றானே. 41

www.aakikceyogam.com

42 போயரன் றன்னைப் புகழ்வார் பெறுவது
நாயக னன்முடி செய்தது வேநல்கு
மாயகஞ் சூழ்ந்து வரவல்ல ராகிலும்
வேயன தோளிக்கு வேந்தொன்றுந் தானே. 42

43 அரனடி சொல்லி யரற்றி யழுது
பரனடி நாடியே பாவிப்ப நாளு
முரனடி செய்தங் கொதுங்கவல் லார்க்கு
நிரனடி செய்து நிறைந்துநின் றனே. 43

44 போற்றியென் பாரம ர்புனி தன்னடி
போற்றியென் பாரசு ர்புனி தன்னடி
போற்றியென் பார்மனி தர்புனி தன்னடி
போற்றியென் னன்புட் பொலியவைத் தேனே. 44

45 விதிவழி யல்லதிவ் வேலை யுலகம்
விதிவழி யின்பம் விருத்தமு மில்லை
துதிவழி நித்தலுஞ் சோதிப் பிரானும்
பதிவழி காட்டும் பகலவ னாமே. 45

46 அந்திவண் ணாவர னேசிவ னேயென்று
சிந்தைசெய் வண்ணந் திருந்தடி யார்தொழ
முந்திவண் ணாமுதல் வாபர னேயென்று
வந்திவண் ணன்னென் னகம்புகுந் தானே. 46

47 மனையு ளிருந்தவர் மாதவ ரொப்பர்
நினைவு ளிருந்தவர் நேசத்து ளிற்பர்
பனையு ளிருந்த பருந்தது போல
நினையா தவர்க்கில்லை நின்னின்பந் தானே. 47

www.aakikceyogam.com

48 அடியார் பரவு மமரர் பிரானை
முடியார் வணங்கு முதல்வனை முன்னிப்
படியா ரருளும் பரம்பர னெந்தை
விடியா விளக்கென்று மேவிநின் றேனே. 48

49 பரைபசு பாசத்து நாதனை யுள்ளி
யுரைபசு பாசத் தொருங்கவல் லார்க்குத்
திரைபசு பாவச் செழுங்கட னீந்திக்
கரைபசு பாசங் கடந்தெய்த லாமே. 49

50 சூடுவ னெஞ்சிடை வைப்பன்பி ரானென்று
பாடுவன் பன்மலர் தூவிப் பணிந்துநின்
றாடுவ னாடி யமரர்பி ரானென்று
நாடுவ னானின் றறிவது தானே. 50

2. அட்டாங்க யோகம்

51 உரைத்தன வற்கரி யொன்று மூடிய
நிரைத்தவி ராசி நிரைமுறை யெண்ணிப்
பிரைச்சத மெட்டும் பேசிய நந்தி
நிரைத்த வியம நியமஞ்செய் தானே. 1

52 செய்த வியம நியமஞ்ச மாதிசென்
றுய்யப் பராசத்தி யுத்தர பூருவ
மெய்த கவச நியாசங்கண் முத்திரை
யெய்த வுரைசெய்வ னிந்நிலை தானே. 2

www.aakikceyogam.com

53 அந்நெறி யிந்நெறி யென்னாதட் டாங்கத்
தன்னெறி சென்றுச மாதியி லேநின்மி
னன்னெறி செல்வார்க்கு ஞானத்தி லேகலாம்
புன்னெறி யாகத்திற் போக்கில்லை யாகுமே. 3

54 இயம நியமமே யெண்ணிலா வாதன
நயமுறு பிராணயா மம்ப்ரத்தி யாகாரஞ்
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி
யயமுறு மட்டாங்க மாவது மாமே. 4

1. இயமம்

55 எழுந்துநீர் பெய்யினு மெட்டுத் திசையுஞ்
செழுந்த ணியமங்கள் செய்மினென் றண்ணற்
கொழுந்தண் பவளக் குளிர்சடை யோடே
யழுந்திய நால்வர்க் கருள்புரிந் தானே. 1

56 கொல்லான் பொய்கூறன் களவிலா னெண்குண
னல்லா னடக்க முடையா னடுச்செய்ய
வல்லான் பகுந்துண்பான் மாசிலான் கட்காம
மில்லா னியமத் திடையினின் றானே. 2

2. நியமம்

57 ஆதியை வேதத்தி னப்பொரு ளாளனைச்
சோதியை யங்கே சுடுகின்ற வங்கியைப்
பாதியுண் மன்னும் பராசத்தி யோடுட
னீதி யுணர்ந்து நியமத்த னாமே. 1

www.aakikceyogam.com

58 தூய்மை யருளுண் சுருக்கம்பொ றைசெம்மை
வாய்மை நிலைமை வரைதலே மற்றிவை
காமங் களவு கொலையெனக் காண்பவை
நேமியீ ரைந்து நியமத்த னாமே. 2

59 தவஞ்செபஞ் சந்தோட மாத்திகந் தானஞ்
சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி
மகஞ்சிவ பூசையொண் மதிசொல்லீ ரைந்து
நிவம்பல செய்யி னியமத்த னாமே. 3

3. ஆதனம்

60 பங்கய மாதி பரந்த பல்லாதன
மங்குள வாமிரு நாலு மவற்றினுட்
சொங்கில்லை யாகச் சுவத்திக மெனமிகத்
தங்க விருப்பத் தலைவனு மாமே. 1

61 ஓரணை யப்பத மூருவின் மேலேறிட்
டார வலித்ததன் மேல்வைத் தழகுறச்
சீர்திகழ் கைக ளதனைத்தன் மேல்வைக்கப்
பார்திகழ் பத்மா சனமென லாகுமே. 2

62 துரிசில் வலக்காலைத் தோன்றவே மேல்வைத்
தரிய முழந்தாளி லங்கைக ளைநீட்டி
யுருகி யிடுமுடற் செவ்வே யிருத்திப்
பரிசு பெறுமது பத்திரா சனமே. 3

63 ஒக்க வடியினை யூருவி லேறிட்டு
முக்கி யுடலை முழங்கைக ளிலேற்றித்
தொக்க வறிந்து துளங்கா திருந்திடிற்
குக்குட வாசனங் கொள்ளலு மாமே. 4

www.aakikceyogam.com

64 பாத முழந்தாளிற் பாணிக ளைநீட்டி
யாதர வோடும்வா யங்காந் தழகுறக்
கோதி னயனங் கொடிமூக்கி லேயுறச்
சீர்திகழ் சிங்கா தனமெனச் செப்புமே. 5

65 பத்திரங் கோமுகம் பங்கயங் கேசரி
சொத்திரம் வீரஞ் சுகாதன மோரேழு
முத்தம மாமுது வாசன மெட்டெட்டுப்
பத்தொடு நூறு பலவா சனமே. 6

4. பிராணாயாமம்

66 ஐவர்க்கு நாயக னவ்வூர்த் தலைமக
னுய்யக்கொண் டேறுங் குதிரைமற் றொன்றுண்டு
மெய்யர்க்குப்பற்றுக் கொடுக்குங் கொடாது போய்ப்
பொய்யரைத் துள்ளி விழுத்திடுந் தானே. 1

67 ஆரிய னல்லன் குதிரை யிரண்டுள
வீசிப் பிடிக்கும் விரகறி வாரில்லை
கூரிய நாதன் குருவி னருள்பெற்றால்
வாரிப் பிடிக்க வசப்படுந் தானே. 2

68 புள்ளினு மிக்க புரவியை மேற்கொண்டாற்
கள்ளுண்ண வேண்டாந் தானே களிதருந்
துள்ளி நடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கு
முள்ளது சொன்னோ முணர்வுடை யோருக்கே. 3

69 பிராணன் மனத்தொடும் பேரா தடங்கிப்
பிராண னிருக்கிற் பிறப்பிறப் பில்லை
பிராணன் மடைமாறி பேச்சறி வித்துப்
பிராண னடைபேறு பெற்றுண் டிர்நீரே. 4

www.aakikceyogam.com

70 ஏறுதல் பூரக மீரெட்டு வாமத்தா
லாறுதல் கும்பக மறுபத்து நாலதி
லூறுதன் முப்பத் திரண்டதி ரேசக
மாறுத லொன்றின்கண் வஞ்சக மாமே. 5

71 வளியினை வாங்கி வயத்தி லடக்கிற்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாஞ்
தெளியக் குருவின் றிருவருள் பெற்றல்
வளியினும் வேட்டு வளியனு மாமே. 6

72 எங்கே யிருக்கினும் பூரி யிடத்திலே
யங்கே யதுசெய்ய வாக்கைக் கழிவில்லை
யங்கே பிடித்தது விட்டள வுஞ்செல்லச்
சங்கே குறிக்கத் தலைவனு மாமே. 7

73 ஏற்றி யிறக்கி யிருகாலும் பூரிக்குங்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்குங் குறியது வாமே. 8

74 மேல்கீழ் நடுப்பக்க மிக்குறப் பூரித்துப்
பாலாமி ரேசகத் தானுட் பதிவித்து
மாலாகி யுந்தியுட் கும்பித்து வாங்கவே
யாலால முண்டா னருட்பெற லாமே. 9

75 வாமத்தி லீரெட்டு மாத்திரை பூரித்தே
யேமுற்ற முப்பத் திரண்டுமி ரேசித்துக்
காமுற்ற பிங்கலைக் கண்ணுகை விவ்விரண்
டோமத்தா லெட்டெட்டுக் கும்பிக்க வுண்மையே. 10

www.aakikceyogam.com

76 இட்டதவ் வீடுள காதிரே சித்துப்
புட்டி படத்தச நாடியும் பூரித்துக்
கொட்டிய பிராண னபானனுங் கும்பித்து
நட்ட மிருக்க நமனில்லை தானே. 11

77 புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட வுள்ளே நின்மல மாக்கி
லுறுப்புச் சிவக்கு முரோமங் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடை யோனே. 12

78 கூட மெடுத்துக் குடிபுக்க மங்கைய
ரோடுவர் மீளுவர் பன்னிரண் டங்குல
நீடுவ ரெண்விரற் கண்டிப்பர் கால்விரற்
கூடிக்கொ ளிற்கோல வஞ்செழுத் தாமே. 13

79 பன்னிரண் டானைக்குப் பகலிர வுள்ளது
பன்னிரண் டானையைப் பாக னறிகிலன்
பன்னிரண் டானையைப் பாக னறிந்தபின்
பன்னிரண் டானைக்குப் பகலிர வில்லையே. 14

5. பிரத்தியாகாரம்

80 கண்டுகண் டுள்ளே கருத்துற வோங்கிடிற்
கொண்டுகொண் டுள்ளே குணம்பல காணலாம்
பண்டுகந் தெங்கும் பழமறை தேடியை
யின்றுகண் டிங்கே யிருக்கலு மாமே. 1

81 நாபிக்குங் கீழே பன்னிரண் டங்குலந்
தாபிக்கு மந்திரந் தன்னை யறிகிலர்
தாபிக்கு மந்திரந் தன்னை யறிந்தபின்
கூவிக்கொண் டீசன் குடிபுகுந் தானே. 2

www.aakikceyogam.com

82 மூலத் திருவிரன் மேலுக்கு முன்னின்ற
பாலித்த யோனிக் கிருவிரற் கீழ்நின்ற
கோலித்த குண்டலி யுள்ளெழுஞ் செஞ்சுடர்
ஞாலத்து நாபிக்கு நால்விரற் கீழே. 3

83 நாசிக் கதோமுகம் பன்னிரண் டங்குல
நீசித்தம் வைத்து நினையவும் வல்லையேன்
மாசித்த மாயோகம் வந்துதலைப் பெய்யுந்
தேகத்துக் கென்றுஞ் சிதைவில்லை யாமே. 4

84 சோதி யிரேகைச் சுடரொளி தோன்றிடிற்
கோதில் பரானந்த மென்றே குறிக்கொண்மி
னோர்திகழ் கண்டத்தே நிலவொளி யெய்தினா
லோதுவ துன்னுட லுன்மத்த மாமே. 5

85 மூலத்து வாரத்தை முக்கார மிட்டிரு
மேலைத்து வாரத்தின் மேன்மனம் வைத்திரு
வேலொத்த கண்ணை வெளியில் விழித்திரு
காலத்தை வெல்லுங் கருத்தது தானே. 6

86 எருவிடும் வாச லிருவிரன் மேலே
கருவிடும் வாச லிருவிரற் கீழே
யுருவிடு சோதியை யுள்கவல் லார்க்குக்
கருவிடுஞ் சோதி கலந்துநின் றானே. 7

87 ஒருக்கா லுபாதியை யொண்சோதி தன்னைப்
பிரித்துணர் வந்த வுபாதிப் பிரிவைக்
கரைத்துணர் வுன்னல் கரைதலுண் ணோக்கல்
பிரத்தியா காரப் பெருமைய தாமே. 8

www.aakikceyogam.com

88 புறப்பட்ட வாயுப் புகவிடா வண்ணந்
திறப்பட்ட நிச்சயஞ் சேர்ந்துட னின்று
லுறப்பட்டு நின்றது வுள்ளமு மங்கே
புறப்பட்டுப் போகான் பெருந்தகை யானே. 9

89 குறிப்பினி னுள்ளே குவலயந் தோன்றும்
வெறுப்பிரு ணீங்கி விகிர்தனை நாடுஞ்
சிறப்புறு சிந்தையைச் சிக்கென் றுணரி
லறிப்புறு காட்சி யமரரு மாமே. 10

6. தாரணை

90 கோணு மனத்தைக் குறிக்கொண்டு கீழ்க்கட்டி
வீணைத்தண் டூடே வெளியுறத் தானேக்கிக்
காணுக்கண் கேளாச் செவியென் றிருப்பார்க்கு
வாணு ளடைக்கும் வழியது வாமே. 1

91 மலையார் சிரத்திடை வானீ ரருவி
நிலையாரப் பாயு நெடுநாடி யூடுபோய்ச்
சிலையார் பொதுவிற் றிருநட மாடுந்
தொலையாத வானந்தச் சோதிகண் டேனே. 2

92 மேலை நிலத்தினுள் வேதகப் பெண்பிள்ளை
மூல நிலத்தி லெழுகின்ற மூர்த்தியை
யேல வெழுப்பி யிவளுடன் சந்திக்கப்
பாலனு மாவான் பார்நந்தி யாணையே. 3

93 கடைவாச லைக்கட்டிக் காலை யெழுப்பி
யிடைவாச னேக்கி யினிது ளிருத்தி
மடைவாயிற் கொக்குப்போல் வந்தித் திருப்பா
ருடையாம லூழி யிருக்கலு மாமே. 4

www.aakikceyogam.com

94 கலந்த வுயிருடன் கால மறியிற்
கலந்தலை யாது காலி னெருக்கங்
கலந்த வுயிரது காலது கட்டிக்
கலந்த வுயிருடன் காலமு நிற்குமே. 5

95 வாய்திற வாதார் மனத்திலோர் மாடுண்டு
வாய்திறப் பாரே வளியிட்டுப் பாய்ச்சுவர்
வாய்திற வாதார் மதியிட்டு மூட்டுவர்
கோய்திற வாவிடிற் கோழையு மாமே. 6

96 வாழலு மாம்பல காலு மனத்திடைப்
போழ்கின்ற வாயு புறம்படாப் பாய்ச்சுறி
லேழுசா லேக மிரண்டு பெருவாய்தற்
பாழி பெரியதோர் பள்ளி யறையிலே. 7

97 நிரம்பிய வீரைந்தி லைந்திவை போனு
லிரங்கி விழித்திருந் தென்செய்வை பேதாய்
வரம்பினுட் கோலி வழிசெய்கு வார்க்குக்
குரங்கினைக் கோட்டைப் பொதியலு மாமே. 8

98 முன்னமே வந்தன ரெல்லா முடித்தனர்
பின்னையே வந்தவர்க் கென்ன பிரமாண
முன்னுறு கோடி யுறுகதி பேசிடி
லென்னமா மாய மிடிகரை நிற்குமே. 9

99 அரித்த வுடலையைம் பூதத்தில் வைத்துப்
பொருத்தவைம் பூதஞ்சித் தாதியிற் போந்து
தெரித்த மனுதிசத் தாதியிற் செல்லத்
தரித்தது தாரணை தற்பரத் தோடே. 10

www.aakikceyogam.com

7. தியானம்

100 வருமாதி யீரெட்டுள் வந்ததி யானம்
பொருவாத புந்தி புலன்போக மேவ
லுருவாய சத்தி பரத்தியான முன்னுங்
குருவாய்ச் சிவத்தியானம் யோகத்திற் கூறே. 1

101 கண்ணாக்கு மூக்குச் செவிஞானக் கூட்டத்துட்
பண்ணாக்கி நின்ற பழம்பொரு ளொன்றுண்டு
வண்ணாக்கி னுள்ளே யகண்ட வொளிகாட்டிப்
புண்ணாக்கி நம்மைப் பிழைப்பித்த வாறே. 2

102 ஒண்ணா நயனத்தி லுற்ற வொளிதன்னைக்
கண்ணாரப் பார்த்துக் கலந்தங் கிருந்திடில்
விண்ணாறு வந்து வெளிகண் டிடவோடிப்
பண்ணாம னின்றது பார்க்கலு மாமே. 3

103 ஒருபொழு துன்னா ருடலோ டுயிரை
யொருபொழு துன்னா ருயிருட் சிவனை
யொருபொழு துன்னார் சிவனுறை சிந்தையை
யொருபொழு துன்னார் சந்திரப் பூவையே. 4

104 மனத்து விளக்கினை மாண்பட வேற்றிச்
சினத்து விளக்கினைச் செல்ல நெருக்கி
யனைத்து விளக்குந் திரியொக்கத் தூண்ட
மனத்து விளக்கது மாயா விளக்கே. 5

105 எண்ணா யிரத்தாண்டு யோக மிருக்கினுங்
கண்ணா ரமுதனைக் கண்டறி வாரில்லை
யுண்ணாடி யுள்ளே யொளிபெற நோக்கிடிற்
கண்ணாடி போலே கலந்திருந் தானே. 6

www.aakikceyogam.com

106 நாட்ட மிரண்டு நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமு மில்லை மனைக்கு மழிவில்லை
யோட்டமு மில்லை யுணர்வில்லை தானில்லை
தேட்டமு மில்லை சிவனவ னாமே. 7

107 நயன மிரண்டு நாசிமேல் வைத்திட்
டுயர்விழா வாயுவை யுள்ளே யடக்கித்
துயரற நாடியே தூங்கவல் லார்க்குப்
பயனிது காயம் பயமில்லை தானே. 8

108 மணிகடல் யானை வளர்குழன் மேக
மணிவண்டு தும்பி வளைபே ரிகையாழ்
தணிந்தெழு நாதங்க டாமிவை பத்தும்
பணிந்தவர்க் கல்லது பார்க்கவொண் ணாதே. 9

109 கடலொடு வேகக் களிறொடு மோசை
யடலொடு மவ்வினை யண்ட ரண்டத்துச்
சுடர்மன்னு வேணு சுரிசங்கி னோசை
திடமறி யோகிக்கல் லாற்றெரி யாதே. 10

110 ஈச னியல்பு மிமையவ ரீட்டமும்
பாச மிரங்கப் பரிந்துயி ராய்நிற்கு
மோசை யதன்மணம் போல விடுவதோ
ரோசையு மீச னுணரவல் லார்க்கே. 11

111 நாத முடியிலே நல்லா ளிருப்பது
நாத முடிவிலே நல்யோக மிருப்பது
நாத முடிவிலே நாட்ட மிருப்பது
நாத முடிவிலே நஞ்சுண்ட கண்டனே. 12

www.aakikceyogam.com

112 உதிக்கின்ற வாறினு முள்ளங்கி யைந்துந்
துதிக்கின்ற தேசுடைத் தூங்கிரு ணீங்கி
யதிக்கின்ற வைவரு ளுதமொ டுங்கக்
கதிக்கொன்றை யீசன் கழல்சேர லாமே. 13

113 பள்ளி யறையிற் பகலே யிருளில்லை
கொள்ளி யறையிற் கொளுந்தாமற் காக்கலா
மொள்ளி தறியிலோ ரோசனை நீளிது
வெள்ளி யறையில் விடிவில்லை தானே. 14

114 கொண்ட விரதங் குறையாமற் றனென்றித்
தண்டுட னேடித் தலைப்பட்ட யோகிக்கு
மண்டல மூன்றினு மொக்க வளர்ந்தபின்
பிண்டமு மூழி பிரியா திருக்குமே. 15

115 அவ்வவர் மண்டல மாம்பரி சொன்றுண்
டவ்வவர் மண்டலத் தவ்வவர் தேவரா
மவ்வவர் மண்டல மவ்வவர்க் கேவரி
லவ்வவர் மண்டல மாயமற் றோர்க்கே. 16

116 இளைக்கின்ற நெஞ்சத் திருட்டறை யுள்ளே
முளைக்கின்ற மண்டல மூன்றினு மொன்றித்
துளைப்பெரும் பாசத் துருவிடு மாகி
லிளைப்பின்றி மார்கழி யேற்றம தாமே. 17

117 முக்குண மூடற வாயுவை மூலத்தே
சிக்கென மூடித் திரித்துப் பிடித்திட்டுத்
தக்க வலமிட நாழிகை சாதிக்க
வைக்கு முயிர்நிலை வானவர் கோனே. 18

www.aakikceyogam.com

118 நடலித்த நாபிக்கு நால்விரன் மேலே
மடலித்த வாணிக் கிருவிர லுள்ளே
கடலித் திருந்து கருதவல் லார்கள்
சடலத் தலைவனைத் தாமறிந் தாரே. 19

119 அறிவா யசத்தென்னு மாறா றகன்று
செறிவான மாயை சிதைத்தரு ளாலே
பிறியாத பேரரு ளாயிடும் பெற்றி
நெறியான வன்பர் நிலையறிந் தாரே. 20

8. சமாதி

120 சமாதிய மாதியிற் றான்சொல்லக் கேட்கிற்
சமாதிய மாதியிற் றானெட்டுஞ் சித்தி
சமாதிய மாதியிற் றங்கினோர்க் கன்றே
சமாதிய மாதி தலைப்படுந் தானே. 1

121 விந்துவு நாதமு மேருவி லோங்கிடிற்
சந்தியி லான சமாதியிற் கூடிடு
மந்தமி லாத வறிவி னரும்பொருள்
சுந்தரச் சோதியுந் தோன்றிடுந் தானே. 2

122 மன்மன மெங்குண்டு வாயுவு மங்குண்டு
மன்மன மெங்கில்லை வாயுவு மங்கில்லை
மன்மனத் துள்ளே மகிழ்ந்திருப் பார்க்கு
மன்மனத் துள்ளே மனோலய மாமே. 3

123 விண்டலர் கூபமும் விஞ்சத் தடவியுங்
கண்டுணர் வாகக் கருதி யிருப்பார்கள்
சென்று வெளியிற் செழுங்கிரி யத்திடை
கொண்டு குதிரைக் குசைச்செறுத் தானே. 4

www.aakikceyogam.com

124 மூல நாடிமுக் கட்டல குச்சியு
ணுலு வாச னடுவு ளிருப்பிர்காண்
மேலே வாசல் வெளியுறக் கண்டபின்
காலன் வார்த்தை கனுவிலு மில்லையே. 5

125 மண்டல மைந்து வரைகளு மீராறு
கொண்டிட நிற்குங் குடிகளு மாறெண்மர்
கண்டிட நிற்குங் கருத்து நடுவாக
வுண்டு நிலாவிடு மோடும் பதத்தையே. 6

126 பூட்டொத்து மெய்யிற் பொறிப்பட்ட வாயுவைத்
தேட்டற்ற வந்நிலஞ் சேரும் படிவைத்து
நாட்டத்தை மீட்டு நயனத் திருப்பார்க்குத்
தோட்டத்து மாம்பழந் தூங்கலு மாமே. 7

127 உருவறி யும்பரி சொன்றுண்டு வானோர்
கருவரைப் பற்றிக் கடைந்தமு துண்டா
ரருவரை யேறி யமுதுண்ண மாட்டார்
திருவரை யாமனந் தீர்ந்தற்ற வாறே. 8

128 நம்பனை யாதியை நான்மறை யோதியைச்
செம்பொனி னுள்ளே திகழ்கின்ற சோதியை
யன்பினை யாக்கி யருத்தியொ டுக்கிப்போய்க்
கொம்பேறிக் கும்பிட்டுக் கூட்டமிட் டாரே. 9

129 மூலத்து மேலது முச்சது ரத்தது
காலொத் திசையிற் கலக்கின்ற சந்தினின்
மேலைப் பிறையினு ணெற்றிநேர் நின்ற
கோலத்தின் கோலங்கள் வெவ்வேறு கொண்டதே. 10

www.aakikceyogam.com

130 கற்பனை யற்றுக் கனல்வழி யேசென்று
சிற்பனை யெல்லாஞ் சிருட்டித்த பேரொளிப்
பொற்பினை நாடிப் புணர்மதி யோடுற்றுத்
தற்பர மாகத் தகுந்தண் சமாதியே. 11

131 தலைப்பட் டிருந்திடத் தத்துவங் கூடும்
வலைப்பட் டிருந்திடு மாதுநல் லாளுங்
குலைப்பட் டிருந்திடுங் கோப மகலுந்
துலைப்பட் டிருந்திடுந் தூங்கவல் லார்க்கே. 12

132 சோதித் தனிச்சுட ராய்நின்ற தேவனு
மாதியு முண்ணின்ற சீவனு மாகுமா
லாதிப் பிரமன் பெருங்கடல் வண்ணனு
மாதி யடிபணிந் தன்புறு வாரே. 13

133 சமாதிசெய் வார்க்குத் தகும்பல யோகஞ்
சமாதிகள் வேண்டா மிறையுட னேகிற்
சமாதிதா னில்லை தானவ ளுகிற்
சமாதியி லெட்டெட்டுச் சித்தியு மெய்துமே. 14

www.aakikceyogam.com

3. அட்டாங்க யோகப்பேறு

1. இயமம்

134 போதுகந் தேறும் புரிசடை யானடி
யாதுகந் தாரம ராபதிக் கேசெல்வ
ரேதுகந் தானிவ னென்றருள் செய்திடு
மாதுகந் தாடிடு மால்விடை யோனே. 1

2. நியமம்

135 பற்றிப் பதத்தன்பு வைத்துப் பரன்புகழ்
கற்றிருந் தாங்கே கருது மவர்கட்கு
முற்றெழுந் தாங்கே முனிவ ரெதிர்வரத்
தெற்றுஞ் சிவபதஞ் சேர்தலு மாமே. 2

3. ஆதனம்

136 வருந்தித் தவஞ்செய்து வானவர் கோவாய்த்
திருந்தம ராபதிச் செல்வ னிவனெனத்
தருந்தண் முழவங் குழலு மியம்ப
விருந்தின்ப மெய்துவ ரீச னருளே. 3

4. பிராணயாமம்

137 செம்பொற் சிவகதி சென்றெய்துங் காலத்துக்
கும்பத் தமரர் குழாம்வந் தெதிர்கொள்ள
வெம்பொற் றலைவ னிவனு மெனச்சொல்ல
வின்பக் கலவி யிருக்கலு மாமே. 4

www.aakikceyogam.com

5. பிரத்தியாகாரம்

138 சேருறு காலந் திசைநின்ற தேவர்க
ளாரிவ னென்ன வரனு மவனென்ன
வேருறு தேவர்க ளெல்லா மெதிர்கொள்ளக்
காருறு கண்டனை மெய்கண்ட வாறே. 5

6. தாரணை

139 நல்வழி நாடி நமன்வழி மாற்றிடுஞ்
சொல்வழி யாளர் சுருங்காப் பெருங்கொடை
யில்வழி யாள ரிமையவ ரெண்டிசைப்
பல்வழி யெய்தினும் பார்வழி யாகுமே. 6

7. தியானம்

140 தூங்கவல் லார்க்குந் துணையேழ புவனமும்
வாங்கவல் லார்க்கும் வலிசெய்து நின்றிட்டுத்
தேங்கவல் லார்க்குந் திளைக்கு மமுதமுந்
தாங்கவல் லார்கட்குந் தன்னிட மாமே. 7

8. சமாதி

141 காரிய மான வுபாதியைத் தான்கடந்
தாரிய காரண மேழுந்தன் பாலுற
வாரிய காரண மாயத் தவத்திடைத்
தாரிய றற்பரஞ் சேர்தல் சமாதியே. 8

www.aakikceyogam.com

4. அட்டமா சித்தி

பரகாயப் பிரவேசம்

142 பணிந்தெண் டிசையும் பரமனை நாடித்
துணிந்தெண் டிசையுந் தொழுதெம்பி ரானை
யணிந்தெண் டிசையு மட்டமா சித்தி
தணிந்தெண் டிசைச்சென்று தாபித்த வாறே. 1

143 பரிசறி வானவர் பண்ப னடியெனத்
துரிசற நாடியே தூவெளி கண்டே
னரிய தெனக்கில்லை யட்டமா சித்தி
பெரிதருள் செய்து பிறப்பறுத் தானே. 2

144 குரவ னருளிற் குறிவழி மூலப்
பரையின் மணமிகு சங்கட்டம் பார்த்துத்
தெரிதரு சாம்பவி கேசரி சேரப்
பெரிய சிவகதி பேறெட்டாஞ் சித்தியே. 3

145 காயாதி பூதங் கலைகால மாயையி
லாயா தகல வறிவொன்ற னாதியே
யோயாப் பதியத னுண்மையைக் கூடினால்
வீயாப் பரகாய மேவலு மாமே. 4

146 இருபதி னாயிரத் தெண்ணூறு பேத
மருவிய கன்ம மாமந்த யோகந்
தருமிவை காய வுழைப்பாகுந் தானே
யருமிரு நான்கா யடங்குமா சித்திக்கே. 5

www.aakikceyogam.com

147 மதிதனி லீராறாய் மன்னுங் கலையி
னுதய மதுநா லொழியவோ ரெட்டுப்
பதியுமீ ராறாண்டு பற்றறப் பார்க்கிற்
றிதமான வீராறு சித்திக ளாமே. 6

148 நாடும் பிணியாகு நஞ்சனஞ் சூழ்ந்தக்கா
னீடுங் கலைகல்வி நீண்மேதை கூர்ஞானம்
பீடொன்றி னால்வாயா சித்திபே தத்தி
னீடுந் துரங்கேட்ட னீண்முடி வீராறே. 7

149 ஏழான திற்சண்ட வாயுவின் வேகியாந்
தாழா நடைபல யோசனை சார்ந்திடுஞ்
சூழான வோரெட்டிற் றோன்றா நரைதிரை
தாழான வொன்பதிற் றன்பர காயமே. 8

150 ஈரைந்திற் பூரித்துத் தியான வுருத்திர
னேரொன்று பன்னொன்றி லீறாகு மெண்சித்தி
சீரொன்று மேலேழ் கீழேழ் புவிச்சென்று
வோரொன்று வியாபியாய் நிற்றலீ ராறே. 9

151 தானே யணுவுஞ் சகத்துந்தன் னோன்மையு
மானாக் ககனமும் பரகாயத் தேகமுந்
தானாவ தும்பர காயஞ்சேர் தன்மையு
மானாத வுண்மையும் வியாப்பிய மாமெட்டே. 10

152 தாங்கிய தண்மையுந் தானணுப் பல்லுயிர்
வாங்கிய காலத்து மற்றோர் குறைவில்லை
யாங்கே யெழுந்தோ மவற்றா ளெழுந்துமிக்
கோங்கிய வாமுத்தி முந்திய வாறே. 11

www.aakikceyogam.com

153 முந்திய முந்நூற் றறுபது காலமும்
வந்தது நாழிகை வான்முத லாயிடச்
சிந்தைசெய் மண்முதற் றோர்ந்தறி வார்வல
ருந்தியு ணின்று வுதித்தெழு மாறே. 12

154 சித்தந் திரிந்து சிவமய மாகியே
முத்தந் தெரிந்துற்ற மோனர் சிவமுத்தர்
சுத்தம் பெறலாக வைந்திற் றொடக்கற்றோர்
சித்தம் பரத்திற் றிருநடத் தோரே. 13

155 ஒத்தவிவ் வொன்பது வாயுவு மொத்தன
வொத்தவிவ் வொன்பதின் மிக்க தனஞ்சய
னொத்தவிவ் வொன்பதி லொக்க விருந்திட
வொத்த வுடலு முயிரு மிருந்ததே. 14

156 இருக்குந் தனஞ்செய னொன்பது காலி
னிருக்கு மிருநூற் றிருபத்து நான்கி
லிருக்கு முடலீ திருந்தில வாகி
லிருக்கு முடலது வீங்கி வெடித்ததே. 15

157 வீங்குங் கழலை சிரங்கொடு குட்டமும்
வீங்கும் வியாதிகள் சோகை பலவதாய்
வீங்கிய வாதமுங் கூனு முடமதாம்
வீங்கு வியாதிகள் கண்ணின் மருவியே. 16

158 கண்ணில் வியாதியு ரோகந் தனஞ்செயன்
கண்ணிலிவ் வாணிகள் காச மவனல்லன்
கண்ணினிற் கூர்மன் கலந்தில னாதலாற்
கண்ணினிற் சோதி கலந்தது மில்லையே. 17

www.aakikceyogam.com

159 நாடியி னோசை நயன மிருதயந்
தூடி யளவுஞ் சுடர்விடு சோதியைத்
தேவரு ளீசன் றிருமால் பிரமனு
மோவற நின்றங் குணர்ந்திருந் தாரே. 18

160 ஒன்பது வாச லுடையதோர் பிண்டத்து
ளொன்பது நாடி யுடையதோ ரோரிட
மொன்பது நாடி யொடுங்கவல் லார்கட்
கொன்பது வாச லுலைநல மாமே. 19

161 ஓங்கிய வங்கிக்கீ ழொண்சுழு னைச்செல்ல
வாங்கி யிரவி மதிவழி யோடிடத்
தாங்கி யுலகங்க ளேழுந் தரித்திட
வாங்கது சொன்னோ மறியுடை யோர்க்கே. 20

162 தலைப்பட்ட வாறண்ண றையலை நாடி
வலைப்பட்ட பாசத்து வன்பிணை மான்போ
றுலைப்பட்ட நாடியைத் தூவழி செய்தால்
விலைக்குண்ண வைத்ததோர் வித்தது வாமே. 21

163 ஓடிச்சென் றங்கே யொருபொருள் கண்டவர்
நாடியி னுள்ளாக நாத மெழுப்புவர்
தேடிச்சென் றங்கே தேனை முகந்துண்டு
பாடியு ணின்ற பகைவரைக் கட்டுமே. 22

164 கட்டிட்ட தாமரை நாளத்தி லொன்பது
மட்டிட்ட கன்னியர் மாதுடன் சேர்ந்தனர்
தட்டிட்டு நின்று தளங்கனி னூடுபோய்ப்
பொட்டிட்டு நின்றது பூரண மானதே. 23

www.aakikceyogam.com

165 பூரண சத்தி யெழுமூன் றறையாக
வேரணி கன்னிக ளெழுநூற்றஞ் சாயினர்
நாரண னன்முக னதிய வைவர்க்குங்
காரண மாகிக் கலந்து விரிந்ததே. 24

166 விரிந்து குவிந்து விளைந்தவிம் மங்கை
கரந்து ளெழுந்து கரந்தங் கிருக்கிற்
பரந்து குவிந்து பார்முதற் பூத
மிரைந்தெழு வாயு விடத்தி லொடுங்கே. 25

167 இடையொடு பிங்கலை யென்னு மிரண்டு
மடைபடு வாயுவு மாறியே நிற்குந்
தடையவை யாறெழுந் தண்சுட ருள்ளே
மிடைவளர் மின்கொடி தன்னி லொடுங்கே. 26

168 ஒடுங்கி யொருங்கி யுணர்ந்தங் கிருக்கின்
மடங்கி மடங்கிடும் வாயு வதனுண்
மடங்கி மடங்கிடு மன்னுயி ருள்ளே
நடங்கொண்ட கூத்தனை நாடுகின் றேனே. 27

169 நாடியி னுள்ளே நாதத் தொலியுடன்
றேடியு டன்சென்றத் திருவினைக் கைக்கொண்டு
பாடியு ணின்ற பகைவரைக் கட்டிட்டு
மாடி லொருகை மணிவிளக் கானதே. 28

170 அணிமாதி சித்திக ளானவை கூறி
லணுவி லணுவின் பெருமையி னேர்மை
யிணுகாத வேகார் பரகாய மேவ
லணுவத் தனையெங்குந் தானாதல் லென்றெட்டே. 29

www.aakikceyogam.com

171 எட்டா கியசித்தி யோரெட்டி யோகத்தாற்
கிட்டாப் பிராணனே செய்தாற் கிடைத்திடு
மொட்டா நடுநாடி மூலத்த னல்பானு
விட்டான் மதியுண்ண வும்வரு மேலதே. 30

172 சித்திக ளெட்டன்றிச் சேரெட்டி யோகத்தாற்
புத்திக ளானவை யெல்லாம் புலப்படுஞ்
சித்திக ளெண்சித்தி தானந் திரிபுரைச்
சத்தி யருடரத் தானுள வாகுமே. 31

1. அணிமா

173 எட்டிவை தன்னுே டெழிற்பரங் கைகூடப்
பட்டவர் சித்தர் பரலோகஞ் சேர்தலா
லிட்டம துள்ளே யிருக்கல் பரகாட்சி
யெட்டு வரப்பு மிடந்தானின் றெட்டுமே. 32

174 மந்தர மேறு மதிபானு வைமாற்றக்
கந்தாய்க் குழியிற் கசடற வல்லார்க்குத்
தந்தின்றி நற்கா மியலோகஞ் சார்வார்க்கு
மந்த வுலக மணிமாதி யாமே. 33

175 முடிந்திட்டு வைத்து முயங்கிலோ ராண்டி
லணிந்த வணிமாகை தானு மிவனுந்
தணிந்தவம் பஞ்சினுந் தானொய்ய தாகி
மெலிந்தங் கிருந்திடும் வெல்லவொண ணதே. 34

www.aakikceyogam.com

2. லகிமா

176 ஆகின்ற வத்தனி நாயகி தன்னுடன்
போகின்ற தத்துவ மெங்கும் புகலதாய்ச்
சாய்கின்ற காலங்க டன்வழி நின்றிடின்
மாய்கின்ற வையாண்டின் மாலகு வாகுமே. 35

177 மாலகு வாகிய மாயனைக் கண்டபின்
றுளொளி யாகித் தழைத்தங் கிருந்திடும்
பாலொளி யாகிப் படர்ந்தெங்கு நின்றது
மேலொளி யாகிய மெய்ப்பொருள் காணுமே. 36

3. மகிமா

178 மெய்ப்பொருள் சொல்லிய மெல்லிய லாளுடன்
றற்பொரு ளாகிய தத்துவங் கூடிடக்
கைப்பொரு ளாகக் கலந்திடு மோராண்டின்
மைப்பொரு ளாகு மகிமாவ தாகுமே. 37

179 ஆகின்ற காலொளி யாவது கண்டபின்
போகின்ற காலங்கள் போவது மில்லையா
மேனின்ற காலம் வெளியுற நின்றபின்
தானின்ற காலங்க டன்வழி யாகுமே. 38

180 தன்வழி யாகத் தழைத்திடு ஞானமுந்
தன்வழி யாகத் தழைத்திடும் வையகந்
தன்வழி யாகத் தழைத்த பொருளெல்லாந்
தன்வழித் தன்னரு ளாகிநின் றுனே. 39

www.aakikceyogam.com

4. பிராத்தி

181 நின்றன தத்துவ நாயகி தன்னுடன்
கண்டன பூதப் படையா னவையெலாங்
கொண்டவை யோராண்டில் கூட விருந்திடில்
விண்டது வேநல்ல பிராத்திய தாகுமே. 40

5. கரிமா

182 ஆகின்ற மின்னொளி யாவது கண்டபின்
பாகின்ற பூவிற் பரப்பவை காணலா
மேகின்ற காலம் வெளியுற நின்றது
போகின்ற காலங்கள் போவது மில்லையே. 41

183 போவதொன் றில்லை வருவது தானில்லை
சாவதொன் றில்லை தழைப்பது தானில்லை
தாமத மில்லை தமரகத் தின்னொளி
யாவது மில்லை யறிந்துகொள் வார்க்கே. 42

184 அறிந்த பராசத்தி யுள்ளே யமரிற்
பறிந்தது பூதப் படையவை யெல்லாங்
குறிந்தவை யோராண்டு கூட விருக்கில்
விரிந்தது பரகாய மேவலு மாமே. 43

6. பிராகாமியம்

185 ஆன விளக்கொளி யாவ தறிகிலர்
மூல விளக்கொளி முன்னே யுடையவர்
கான விளக்கொளி கண்டுகொள வார்கட்கு
மேலை விளக்கொளி வீடெளி தாநின்றே. 44

www.aakikceyogam.com

7. ஈசத்துவம்

186 நின்ற சதாசிவ நாயகி தன்னுடன்
கண்டன பூதப் படையவை யெல்லாங்
கொண்டவை யோராண்டு கூடி யிருந்திடிற்
பண்டையவ் வீசன தத்துவ மாகுமே. 45

187 ஆகின்ற சந்திரன் றண்ணளி யாயவ
ளாகின்ற சந்திரன் றட்பமு மாயிடு
மாகின்ற சந்திரன் றன்கலை கூடிடி
லாகின்ற சந்திரன் றானவ னாகுமே. 46

188 தானே படைத்திட வல்லவ னாயிடுந்
தானே யளித்திட வல்லவ னாயிடுந்
தானே சங்காரத் தலைவனு மாயிடுந்
தானே யிவனெனுந் தன்மைய னாகுமே. 47

189 தண்மைய தாகத் தழைத்த கலையினுள்
பண்மைய தாகப் பரந்தவைம் பூதத்தை
வண்மைய தாக மறித்திடி லோராண்டின்
மென்மைய தாகிய மெய்ப்பொருள் காணுமே. 48

8. வசித்துவம்

190 மெய்ப்பொரு ளாக விளைந்தது வேதெனி
னற்பொரு ளாகிய நல்ல வசித்துவங்
கைப்பொரு ளாகக் கலந்த வுயிர்க்கெலாந்
தற்பொரு ளாகிய தன்மைய னாகுமே. 49

www.aakikceyogam.com

191 தன்மைய தாகத் தழைத்த பகலவன்
மென்மைய தாகிய மெய்ப்பொருள் கண்டிடின்
பொன்மைய தாகப் புலன்களும் போயிட
நன்மைய தாகிய நற்கொடி காணுமே. 50

192 நற்கொடி யாகிய நாயகி தன்னுட
னக்கொடி யாக மறிந்திடி லோராண்டு
பொற்கொடி யாகிய புவனங்கள் போய்வருங்
கற்கொடி யாகிய காமுக னமே. 51

193 காமரு தத்துவ மானது வந்தபின்
பூமரு கந்தம் புவனம தாயிடு
மாமரு வுன்னிட மெய்திடு மானனுய்
நாமரு வும்மொளி நாயக மானதே. 52

194 நாயக மாகிய நல்லொளி கண்டபின்
றுயக மாகத் தழைத்தங் கிருந்திடும்
போயக மான புவனங்கள் கண்டபின்
பேயக மாகிய பேரொளி காணுமே. 53

195 பேரொளி யாகிய பெரியவவ் வேட்டையும்
பாரொளி யாகப் பதைப்பறக் கண்டவன்
றுரொளி யாகத் தரணி முழுதுமா
மோரொளி யாகிய காலொளி காணுமே. 54

196 காலோ டுயிருங் கலக்கும் வகைசொல்லி
னுலது வக்கொடி நாயகி தன்னுடன்
காலது வைஞ்ஞூற் றெருபத்து மூன்றையுங்
காலது பெண்மண்டிக் கொண்டவிவ் வாறே. 55

www.aakikceyogam.com

197 ஆறது வாகு மமிர்தத் தலையினு
ளாறது வாயிர முந்நூற்றெ டஞ்சுள
வாறது வாயிர மாகு மருவழி
யாறது வாக வளர்ப்ப திரண்டே. 56

198 இரண்டினின் மேலே சதாசிவ நாயகி
யிரண்டது கால்கொண் டெழுவகை சொல்லி
லிரண்டது வாயிர மைம்பத்தொ டொன்றுய்த்
திரண்டது கால மெடுத்தது மஞ்சே. 57

199 அஞ்சுட னஞ்சு முகமுள நாயகி
யஞ்சுட னஞ்சது வாயுத மாவது
வஞ்சது வின்றி யிரண்டது வாயிர
மஞ்சது கால மெடுத்துளு மொன்றே. 58

200 ஒன்றது வாகிய தத்துவ நாயகி
யொன்றது கால்கொண் டூர்வகை சொல்லிடி
லொன்றது வென்றிகொ ளாயிர மாயிர
மொன்றது கால மெடுத்துளு முன்னே. 59

201 முன்னெழு மக்கலை நாயகி தன்னுடன்
முன்னுறு வாயு முடிவகை சொல்லிடின்
முன்னுறு மைம்பதொ டொன்றுட னஞ்சுமாய்
முன்னுறு வாயு முடிவகை யாமே. 60

202 ஆய்வரு மத்தனி நாயகி தன்னுட
னுய்வரு வாயு வளப்பது சொல்லிடி
லாய்வரு மைஞ்ஞூற்று முப்பதொ டொன்பது
வாய்வரு வாயு வளப்புள் ளிருந்ததே. 61

www.aakikceyogam.com

203 இருநிதி யாகிய வெந்தை யிடத்து
விருநிதி வாயு வியங்கு நெறியி
லிருநூற்று முப்பத்து மூன்றுட னஞ்சா
யிருநிதி வாயு வியங்கு மெழுத்தே. 62

204 எழுகின்ற சோதியுண் ணுயகி தன்பா
லெழுகின்ற வாயு விடமது சொல்லி
லெழுநூற் றிருபத்தொன் பானது நாலா
யெழுந்துட னங்கி யிருந்ததிவ் வாறே. 63

205 ஆறது கால்கொண் டிரதம் விளைத்திடு
மேழது கால்கொண் டிரட்டி யிறக்கிட
வெட்டது கால்கொண் டிடவகை யேற்றபி
னென்பது மாறில மொத்தது வாயுவே. 64

206 சந்திரன் சூரியன் றற்பரன் றனுவிற்
சந்திரன் றனுந் தலைப்படுந் தன்மையைச்
சந்தியி லேகண்டு தானஞ் சகமுகத்
துந்திச் சமாதி யுடையொளி யோகியே. 65

207 அணங்கற்ற மாத லருஞ்சன நீவல்
வணங்குற்ற கல்விமா ஞான மிகுத்தல்
சிணுங்குற்ற வாயர் சித்திதாங் கேட்ட
னுணங்கற் றிருத்தல்கால் வேகத்து நுந்தலே. 66

208 மரணஞ் சிறைவிடல் வண்பர காய
மிரணஞ்சேர் பூமி யிறந்தோர்க் களித்த
லரணன் றிருவுரு வாதன்மூ வேழாங்
கரனுறு கேள்விக் கணக்கறிந் தோனே. 67

www.aakikceyogam.com

209 ஓத மொலிக்கு முலகை வலம்வந்து
பாதங்க ணேவ நடந்தும் பயனில்லை
காதலி லண்ணலைக் காண வினியவர்
நாத னிருந்த நகரறி வோரே. 68

210 மூல முதல்வேதா மாலரன் முன்னிற்கக்
கோலிய வைம்முகன் கூறப் பரவிந்து
சாலப் பரநாதம் விந்துத் தனிநாதம்
பாலித்த சத்தி பரைபரன் பாதமே. 69

211 ஆதார யோகத் ததிதேவொ டுஞ்சென்று
மீதான தற்பரை மேவும் பரனொடு
மேதாதி யீரெண் கலைசெல்ல மீதொளி
யோதாவ சிந்தமி தானந்த யோகமே. 70

212 மதியமு ஞாயிறும் வந்துடன் கூடித்
துதிசெய் பவரவர் தொல்வான வர்கள்
விதியது செய்கின்ற மெய்யடி யார்க்குப்
பதியது காட்டும் பரமனின் றனே. 71

213 கட்டவல் லார்கள் கரந்தெங்குந் தானவர்
மட்டவிழ் தாமரை யுள்ளே மணஞ்செய்து
பொட்டெழக் குத்திப் பொறியெழத் தண்டிட்டு
நட்டிடு வார்க்கு நமனில்லை தானே. 72

www.aakikceyogam.com

5. அசபை

214 போற்றுகின் றேன்புகழ்ந் தும்புகன ஞானத்தைத்
தேற்றுகின் றேன்சிந்தை நாயகன் சேவடி
சாற்றுகின் றேனறை யோசிவ யோகத்தை
யேற்றுகின் றேனெம்பி ராஞே ரெழுத்தே. 1

215 ஓரெழுத் தாலே யுலகெங்குந் தானாகி
யீரெழுத் தாலே யிசைந்தங் கிருவராய்
மூவெழுத் தாலே முளைக்கின்ற சோதியை
மாவெழுத் தாலே மயக்கம துற்றதே. 2

216 தேவ ருறைகின்ற சிற்றம்பல மென்றுந்
தேவ ருறைகின்ற சிதம்பர மென்றுந்
தேவ ருறைகின்ற திருவம்ப லமென்றுந்
தேவ ருறைகின்ற தென்பொது வாமே. 3

217 ஆமேபொன் னம்பல மற்புத மானந்த
மாமே திருக்கூத் தனவரத தாண்டவ
மாமே பிரளய மாகுமத் தாண்டவ
மாமே சங்காரத் தருந்தாண்ட வங்களே. 4

218 தாண்டவ மான தனியெழுத் தோரெழுத்
தாண்டவ மான தனுக்கிர கத்தொழிற்
றண்டவங் கூத்துத் தனிநின்ற தற்பரந்
தாண்டவங் கூத்துத் தமனியந் தானே. 5

219 தானே பரஞ்சுடர் தத்துவ மாய்நிற்குந்
தானே யகார வுகாரம தாய்நிற்குந்
தானே பரஞ்சுடர் தத்துவக் கூத்துக்குத்
தானே தனக்குத் தராதலந் தானே. 6

www.aakikceyogam.com

220 தராதல மூலேக்குத் தற்பர மாபரன்
றராதலம் வெப்பு நமவா சியவாந்
தராதலஞ் சொல்லிற் றனவா சியவாகுந்
தராதல யோகந் தயாவாசி யாமே. 7

221 ஆமே சிவங்க ளகார வுகாரங்க
ளாமே பரங்க ளறியா விடமென்ப
வாமே திருக்கூத் தடங்கிய சிற்பர
மாமே சிவகதி யானந்த மாமே. 8

222 ஆனந்த மூன்று மறிவிரண் டொன்றுகு
மானந்தஞ் சிவாய வறிவார் பலரில்லே
யானந்த மோடு மறியவல் லார்கட்கு
வானந்தக் கூத்தா யகப்படுந் தானே. 9

223 படுவ திரண்டும் பலகலே வல்லார்
படுவ தோங்கார பஞ்சாக் கரங்கள்
படுவது சங்காரத் தாண்டவப் பத்தி
படுவது கோணம் பரந்திடும் வாறே. 10

224 வாறே சதாசிவ மாறிலா வாகமம்
வாறே சிவகதி வண்டுறை புன்னேயும்
வாறே திருக்கூத்து வாகம வசனங்கள்
வாறே பொதுவாகு மன்றி னமலமே. 11

225 அமலம் பதிபசு பாசங்க ளாகம
மமலந் திரோதாயி யாகுமா னந்தமா
மமலஞ்சொல் லாணவ மாயை காமிய
மமலந் திருக்கூத்தங் காடு மிடந்தானே. 12

www.aakikceyogam.com

226 தானே தனக்குத் தலைவியு மாய்நிற்குந்
தானே தனக்குத் தனமலை யாய்நிற்குந்
தானே தனக்குத் தன்மய மாய்நிற்குந்
தானே தனக்குத் தலைவனு மாமே. 13

227 தலைவனு மாய்நின்ற தற்பரக் கூத்தனைத்
தலைவனு மாய்நின்ற சற்பாத்தி ரத்தைத்
தலைவனு மாய்நின்ற தாதவிழ் ஞானத்
தலைவனு மாய்நின்ற தாளிணை தானே. 14

228 இணையார் திருவடி யெட்டெழுத் தாகு
மிணையார் கழலிணை யீரைஞ்ச தாகு
மிணையார் கழலிணை யைம்பத் தொன்றுகு
மிணையார் கழலிணை யேழா யிரமே. 15

229 ஏழா யிரமா யிருபதாய் முப்பதா
யேழா யிரத்து மெழுகோடி தானுகி
யேழா யிரத்துயி ரெண்ணிலா மந்திர
மேழா யிரண்டா யிருக்கின்ற வாறே. 16

230 இருக்கின்ற மந்திர மேழா யிரமா
மிருக்கின்ற மந்திர மித்திற மில்லை
யிருக்கின்ற மந்திரஞ் சிவன்றிரு மேனி
யிருக்கின்ற மந்திர மிவ்வண்ணந் தானே. 17

231 தானே தனக்குத் தகுநட்டந் தானுகுந்
தானே யகார வுகாரம தாய்நிற்குந்
தானே ரீங்காரத் தத்துவக் கூத்துக்குத்
தானே யுலகிற் றனிநடந் தானே. 18

www.aakikceyogam.com

232 நடமிரண் டொன்றே நளினம தாகு
நடமிரண் டொன்றே நமன்செயுங் கூத்து
நடமிரண் டொன்றே நகைசெயு மந்திர
நடஞ்சிவ லிங்க நலஞ்செம்பு பொன்னே. 19

233 செம்புபொன் னாகுஞ் சிவாய நமவென்னிற்
செம்புபொன் னாகத் திரண்டது சிற்பரஞ்
செம்புபொன் னாகும் ஸ்ரீயுங் கிரீயுமெனச்
செம்புபொன் னான திருவம் பலமே. 20

234 திருவம் பலமாகச் சீர்ச்சக் கரத்தைத்
திருவம் பலமாக வீராறு கீறித்
திருவம் பலமாக விருபத்தஞ் சாக்கித்
திருவம் பலமாகச் செபிக்கின்ற வாறே. 21

235 வாறே சிவாய நமச்சிவா யநம
வாறே செபிக்கில் வரும்பேர் பிறப்பில்லை
வாறே யருளால் வளர்கூத்துக் காணலாம்
வாறே செபிக்கில் வருஞ்செம்பு பொன்னே. 22

236 பொன்னான மந்திரம் புகலவு மொண்ணாது
பொன்னான மந்திரம் பொறிகிஞ்சு கத்தாகும்
பொன்னான மந்திரம் புகையுண்டு பூரிக்கிற்
பொன்னாகும் வல்லார்க் குடம்புபொற் பாதமே. 23

237 பொற்பாதங் காணலாம் புத்திர ருண்டாகும்
பொற்பாதத் தாணையே செம்புபொன னாயிடும்
பொற்பாதங் காணத் திருமேனி யாயிடும்
பொற்பாத நன்னடஞ் சிந்தனை சொல்லுமே. 24

www.aakikceyogam.com

238 சொல்லு மொருகூட்டிற் புக்குச் சுகிக்கலா
நல்ல மடவார் நயந்துட னேவருஞ்
சொல்லிலும் பாசச் சுடர்ப்பாம்பு நீங்கிடுஞ்
சொல்லுந் திருக்கூத்தின் சூக்குமந் தானே. 25

239 சூக்கும மெண்ணு யிரஞ்செபித் தாலுமேற்
சூக்கும மான வழியிடைக் காணலாஞ்
சூக்கும மான வினையைக் கெடுக்கலாஞ்
சூக்கும மான சிவனதா னந்தமே. 26

240 ஆனந்த மொன்றென் றறைந்திட மானந்த
மானந்தம் ஆ-ஈ-ஊ ஏ-ஓமொன் றைந்திட
மானந்த மானந்த மஞ்சும தாயிடு
மானந்தம் அம்-ஹ்ரீம்-அம்-க்ஷம்-ஆம்- ஆமே. 27

241 மேனி யிரண்டும் விளங்காமன் மேற்கொள்ள
மேனி யிரண்டுமிக் கார விகாரியா
மேனி யிரண்டும் ஊ ஆ-ஈ ஏ ஓ-என்று
மேனி யிரண்டும் ஈ-ஓ-ஊ ஆ-ஏ-கூத்ததே. 28

242 கூத்தே சிவாய நமமசி வாயிடுங்
கூத்தே-ஈ ஊ-ஆ- ஏ-ஓம்-சிவாய நமவாயிடுங்
கூத்தே -ஈ-ஊ-ஆ ஏ-ஓம்-சிவாய நமவாயிடுங்
கூத்தேஇ-ஊ-ஆ-எ-ஓம்-நமசிவாய கோளொன்றுமாறே. 29

243 ஒன்றிரண் டாடவோ ரொன்று முடனுடை
வொன்றினின் மூன்றுட வோரேழு மொத்தாட
வொன்றி லாடவோ ரொன்பது முடனுடை
மன்றினி லாடினன் மாணிக்கக் கூத்தே. 30

www.aakikceyogam.com