



SANMARKKAM
LIFE

PERSONAL CONDUCT AND DAILY DISCIPLINE

Nithya Karma Vidhi

நித்திய கரும விதி

Ramalinga Adigal (Vallalar)

Edition 0.9 (Review Draft)

PERSONAL CONDUCT AND DAILY DISCIPLINE

Nithya Karma Vidhi

நித்திய கரும விதி

Personal Conduct and Daily Discipline
written by Ramalinga Adigal (Vallalar)

DISCLAIMER

This book presents translations and commentaries on the original Tamil works of Ramalinga Adigal (Vallalar). While every effort has been made to faithfully convey the meaning of these texts, the translation of spiritual scripture is inherently an act of interpretation. The original Tamil remains the sole authoritative source.

This is an open-source work. Readers are encouraged to participate in its improvement by suggesting revisions and voting on the suggestions of others. Visit the book online at <https://sanmarkkamlife.org/books>

The spiritual, dietary, and health-related content in this book is provided for educational purposes only and does not constitute medical advice. Always consult a qualified healthcare professional before making decisions about your health.

RIGHTS

The Tamil of Ramalinga Adigal is in the public domain. We claim no right in it.

This translation, transliteration, commentary and glossary are released under Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0). Copy, print, sell, translate, alter, record, teach from it. No permission needed. No fee, ever.

One condition: name Sanmarkkam Life APS and sanmarkkamlife.org as the source, and say if you changed anything. That line is not for our credit. It lets a reader who meets a doubtful passage find their way back to this text.

creativecommons.org/licenses/by/4.0/

The name Sanmarkkam Life and the logo are reserved. Anyone may publish an altered version. No one may present it as the Sanmarkkam Life edition.

The audiobook edition is produced under separate platform terms and is not covered by this licence.

This book may contain errors. Write to international@sanmarkkamlife.org and we will correct it. You do not need our permission to correct it yourself, but tell us, so every reader gets the benefit and not only yours.

Edition 0.9 (Review Draft), October 2026. This edition is still being checked before its final release; corrections are welcome at international@sanmarkkamlife.org. Every printing, download and recording carries a version and date. A copy without one is not ours.

CONTENTS

DISCLAIMER	3
ABOUT THE AUTHOR	13
PERSONAL CONDUCT AND DAILY DISCIPLINE - Nithya Karma Vidhi - நித்திய கரும விதி - INTRODUCTION	15
PART ONE - THE DISCIPLINE OF DAILY LIFE	16
RULES OF DAILY CONDUCT - Nithya Karma Vidhi - நித்திய கரும விதி - INTRODUCTION	17
HOW TO USE THIS TEXT	17
FIVE PRACTICES TO BEGIN TOMORROW	18
SUMMARY OF THE TWO DAILY ROUTINES	18
A NOTE ON CONTEXT	21
THE CENTRE: JEEVAKARUNYAM	21
RULES OF DAILY CONDUCT - Nithya Karma Vidhi - நித்திய கரும விதி	23
1. RULES OF DAILY CONDUCT	23
2. ORDINARY RULES	23
3. THIRU CHITRAMBALAM	24
4. WAKING BEFORE SUNRISE	24
5. MORNING BETEL AND ELIMINATION	24
6. CLEANSING AND THE MORNING HERBAL MILK	26
7. MORNING SUN, LIGHT EXERCISE AND BATH	27
8. THE MIDDAY MEAL	28
9. WHAT TO EAT AND WHAT TO AVOID	29
10. AFTER THE MIDDAY MEAL	32

11. THE EVENING WALK.....	33
12. EVENING, THE NIGHT MEAL AND NIGHT MILK ...	34
13. MARRIED UNION AND NIGHT SLEEP	36
14. FEAR, TEMPER AND THE VITAL BREATH	38
15. OIL BATH, INTOXICANTS AND BODILY URGES	38
16. THE LAMP OF GRACE BETWEEN THE BROWS.....	39
17. GENERAL RULES	40
18. PERIODIC CLEANSING	41
19. EYE SALVE	42
20. MEASURE IN MARRIED UNION	42
21. THE OIL BATH.....	43
22. PROTECTION FROM THE WEATHER	43
23. FAULTS OF BODY, SENSES AND MIND.....	43
24. FOODS TO GIVE UP	44
25. SPECIAL RULES	45
26. RISING TWO HOURS BEFORE SUNRISE	46
27. SILENT ELIMINATION.....	46
28. CLEANING THE TEETH WITH HERBS.....	47
29. SOLITARY MEDITATION UNTIL SUNRISE	47
30. MORNING PRACTICE AND THE MORNING FAST..	48
31. THE MORNING HERBAL POWDER.....	48
32. EATING BY THE BALANCE.....	49
33. THE SPECIAL DIET AND ITS SPICES	50
34. THE QUIET AFTERNOON	51
35. WATER WITH THE MEAL.....	51
36. MIDDAY CONTEMPLATION	52

37. NO UNTIMELY UNION OR MEALS	52
38. EVENING MEDITATION	52
39. THE NIGHT MEAL	53
40. NIGHT MEDITATION	53
41. SLEEP FROM MIDNIGHT TO THREE.....	53
42. THE FOUR MEASURES.....	54
43. THIRU CHITRAMBALAM	54
44. HERE ENDS THE NITHYA KARMA VIDHI.....	54
NOTES TO THE RULES OF DAILY CONDUCT - Pathippasiriyar	
Kurippugal - பதிப்பாசிரியர் குறிப்புகள்	56
1. NOTE 1: WAKING AT DAWN	56
2. NOTE 2: HOW TO TAKE BETEL.....	57
3. NOTE 3: TWIGS FOR CLEANING THE TEETH	60
4. NOTE 4: THE HERBS OF WISDOM.....	62
5. NOTE 5: DELAY AND HASTE.....	62
6. NOTE 6: THE ONE TUBER ALLOWED	62
7. NOTE 7: LESS SALT, TAMARIND AND CHILLI.....	63
8. NOTE 8: REST AFTER THE MIDDAY MEAL	63
9. NOTE 9: MORE LIME AT NOON.....	64
10. NOTE 10: HALF A MEAL AT NIGHT	65
11. NOTE 11: NO CURD AT NIGHT	65
12. NOTE 12: MORE LEAF AT NIGHT	66
13. NOTE 13: LYING ON THE LEFT SIDE.....	66
14. NOTE 14: HOURS OF SLEEP	67
15. NOTE 15: NOT HOLDING BACK THE URGES.....	67

16. NOTES 16 TO 18: PURGE, EMETIC AND NASAL TREATMENT	67
17. NOTE 19: RISING TWO HOURS BEFORE SUNRISE	68
18. NOTE 20: THE HOURS OF NIGHT SLEEP	69
THE HOUSEHOLDER'S DAY (ORDINARY RULES)	69
THE FULL-TIME SEEKER'S DAY (SPECIAL RULES).....	71
MODERN SUBSTITUTIONS AND SAFETY	72
WHERE TO FIND THE HERBS.....	73
THE PATH OF GRACE - Arulneri - அருள்நெறி - INTRODUCTION	75
THE PATH OF GRACE - Arulneri - அருள்நெறி	76
1. THE PATH OF GRACE.....	76
2. THIRU CHITRAMBALAM.....	76
3. GRACE THROUGH COMPASSION	76
4. THE NATURE OF GRACE	77
5. HOW GRACE SHINES IN THE BODY AND THE UNIVERSE	78
6. THE MEANS TO GRACE	79
7. GOOD AND EVIL.....	79
8. THE TWELVE KINDS OF MERIT AND SIN	80
9. REMOVING SINS DONE KNOWINGLY	82
10. SINS DONE UNKNOWINGLY	83
11. THE FATE OF UNEXPIATED SIN	84
12. THE VEDANTINS' CLAIM AND THOSE FREED IN THIS LIFE.....	85
13. THE BODY THAT BECOMES KNOWLEDGE.....	86
14. THIRU CHITRAMBALAM.....	87

15. HERE ENDS ARULNERI.....	87
THE TRUE WORD OF GRACE - Thiruvarun Meymozhi - திருவருண் மெய்ம்மொழி - INTRODUCTION	88
THE TRUE WORD OF GRACE - Thiruvarun Meymozhi - திருவருண் மெய்ம்மொழி.....	89
1. THE TRUE WORD OF GRACE.....	89
2. THE TRUE CONDUCT OF THE GREAT PATH	89
3. THE ONE TRUE GOD	90
4. LIVES WASTED IN IMAGININGS	92
5. THE HALL OF WISDOM AND THE COMING OF GRACE.....	93
6. THE FOUR CONDUCTS.....	96
7. THE CONDUCT OF THE SENSES	96
8. THE CONDUCT OF THE INNER FACULTIES	98
9. THE CONDUCT TOWARDS ALL PEOPLE	99
10. THE CONDUCT OF THE SOUL.....	99
11. OUR EFFORT AND THE HELP OF GRACE.....	100
12. GOOD PRACTICES.....	101
13. THE RELIGIONS AND THEIR RITES	101
14. WAITING FOR HIS COMING.....	103
15. THE PROMISE.....	105
16. THE SUMMARY OF THE TRUE WORD	106
17. ARUT PERUM JOTHI, THANI PERUM KARUNAI .	106
18. THIRU CHITRAMBALAM.....	107
19. HERE ENDS THIRUVARUN MEYMOZHI	107
PART TWO - EARLY WRITINGS.....	108

THE RULE OF DAILY WORSHIP - Anushtana Vidhi - அனுஷ்டான விதி - INTRODUCTION	110
THE RULE OF DAILY WORSHIP - Anushtana Vidhi - அனுஷ்டான விதி.....	111
1. THE RULE OF DAILY WORSHIP	111
2. THIRU CHITRAMBALAM.....	111
3. SALUTATION TO GANAPATHI AND THE GURU	111
4. THE WORSHIP OF THE WATER POT	112
5. SIPPING THE WATER AND TOUCHING THE TWELVE PLACES.....	113
6. THE SACRED ASH, THE OFFERINGS AND THE DAY'S WORSHIP.....	114
7. THIRU CHITRAMBALAM	117
8. EDITOR'S NOTE.....	118
THE WORSHIP OF GANAPATHI - Ganapathi Pooja Vidhi - கணபதி பூஜா விதி - INTRODUCTION	119
THE WORSHIP OF GANAPATHI - Ganapathi Pooja Vidhi - கணபதி பூஜா விதி	120
1. THE WORSHIP OF GANAPATHI.....	120
2. THIRU CHITRAMBALAM.....	120
3. THE BATHING OF THE IMAGE.....	120
4. THE BATH, THE ADORNMENT AND THE OFFERINGS	122
5. THE WORSHIP IN THE MIND	124
6. THIRU CHITRAMBALAM.....	124
THE TUESDAY FAST - Chevvaikkizhamai Viratha Murai - செவ்வாய்க்கிழமை விரத முறை - INTRODUCTION.....	126

THE TUESDAY FAST - Chevvaikkizhamai Viratha Murai -

செவ்வாய்க்கிழமை விரத முறை 127

1. THE TUESDAY FAST 127

2. THIRU CHITRAMBALAM 127

3. THE ORDER OF THE DAY 127

4. THIRU CHITRAMBALAM 129

5. EDITOR'S NOTES 130

THE MEANING OF SUBRAMANIYAM - Subramaniyam -

சுப்பிரமணியம் - INTRODUCTION 131

THE MEANING OF SUBRAMANIYAM - Subramaniyam -

சுப்பிரமணியம் 132

1. SUBRAMANIYAM 132

2. THIRU CHITRAMBALAM 132

3. WHAT SUBRAMANIYAM IS 132

4. FEET, HANDS AND WEAPONS 133

5. THE VICTORY OVER SURA 135

6. ONE, THREE, FOUR AND SIX FACES 138

7. THE SNAKE UNDER THE PEACOCK 139

8. THE SIX ABODES 140

9. BRAHMA IN PRISON 142

10. THE TEACHING TO ISVARA 143

11. THE BIRTH AMONG THE REEDS 144

12. THE MILK OF THE KARTTIKAI MOTHERS 144

13. SIX CHILDREN MADE ONE 145

14. WHY TEMPLES AND SCRIPTURES EXIST 146

15. HOLY DAYS, KAVADI, SIX LETTERS AND TEMPLE
..... 148

16. THE TEMPLE OF INQUIRY	150
17. EDITOR'S NOTE	152
18. THE GREAT DEVOTEES	152
19. THIRU CHITRAMBALAM	153
20. HERE ENDS SUBRAMANIYAM	153
GLOSSARY	154
ABOUT SANMARKKAM LIFE	180
What we do:	180
Why our work matters	181
A New Earth	181
A New Humanity	183
How you can make a difference	184
Join as Volunteer	185
Support our mission	185
Continue your journey	186
Join the community	186

ABOUT THE AUTHOR

Ramalinga Adigal (1823–1874), lovingly known as Vallalar, was a Tamil poet, mystic, and spiritual teacher from southern India. Born in Chidambaram and raised in Chennai, he showed a profound sensitivity to the suffering of others from childhood. He fed the hungry without condition, grieved at the sight of a withering plant, and rejected meat eating because the pain of any living creatures was, to him, his own pain.

His central teaching was *Jeeva Karunyam* (active compassion for all living beings) as the only genuine foundation of spiritual life. Alongside this, he taught *Anma Neya Orumaipadu* (the Unity of Souls): that every living being shares the same spiritual essence and is owed the same dignity. Without these two, he said, no scripture, no ritual, and no devotion leads anywhere spiritually real.

He rejected caste, religious division, and sectarian hierarchy as barriers to a single recognition: that the same divine light, *Arutperunjothi*, dwells in every soul without exception.

At Vadalur in Tamil Nadu, he gave these teachings a living form. He established the Sathya Dharma Salai, a free dining hall where anyone could receive a meal without distinction of caste, religion, or social standing. This was a revolutionary form of charity at that time. Vallalar taught that the hunger of any living creature is the hunger of the Divine itself, and that no act of worship carries more weight than feeding another being. The doors were open to all; no one was turned away.

In 1872 he consecrated the Sathya Nāṇa Sabai at Vadalur, a temple representing our physical body.

On January 30, 1874, Vallalar entered a small room at Mettukuppam, a village near Vadalur, asked his disciples to lock

it from the outside, and told them he would not be coming out. When the room was eventually opened, it was empty. No trace of his body was found. Those who follow his path consider that event not as the common physical death, but as the final fulfillment of his teaching on deathlessness: that through the transforming grace of Arutperunjothi, the physical body itself merges back with the divine itself.

PERSONAL CONDUCT AND DAILY DISCIPLINE - NITHYA KARMA

VIDHI - நித்திய கரும விதி -

INTRODUCTION

Vallalar, Ramalinga Adigal (1823–1874), did not teach a path for the mind alone. He taught how to rise, eat, work, rest and sleep, and how to think, speak and act, so that the whole of a human life becomes fit to receive the grace of God.

This volume gathers his teachings on conduct. Part One holds the discipline he gave for daily life: the Nithya Karma Vidhi, his rules for the body and the day; Arulneri, the Path of Grace, which shows that compassion for living beings is the way to the compassion of God; and the Thiruvvarun Meymozhi, the True Word of Grace, which sets out the four conducts of Suddha Sanmarkkam.

Part Two holds four early writings from the years when he still followed the Saiva religion and its rites. They are printed as a record of his path, with their own introduction.

One truth runs through all of it: Arut Perum Jothi, the Vast Grace Light, is real and open to every soul, and Jeevakarunyam, compassion for all life, is the door to that grace.

Each text is given in Tamil, checked against the printed editions, with translation and commentary.

PART ONE - THE DISCIPLINE OF DAILY LIFE

These three teachings belong together. The Nithya Karma Vidhi orders the body and the hours of the day. Arulneri orders the mind, speech and deeds. The Thiruvvarun Meymozhi orders the whole person towards God, from the senses to the soul.

RULES OF DAILY CONDUCT - NITHYA KARMA VIDHI - நித்திய கரும விதி - INTRODUCTION

The Nithya Karma Vidhi is Vallalar's practical manual for the day: when to wake, how to clean the body, what to eat and in what measure, when to rest, how to keep the vital energy, and how to sleep. Health is not its goal but its means. A body kept clean, light and steady is an instrument fit for meditation, and a life free of excess leaves room for compassion.

It gives two sets of rules. The Ordinary Rules (Sadharana Vidhi) are for householders with families and work. The Special Rules (Sirappu Vidhi) are for those who can give the whole day to the path. The General Rules (Podhu Vidhi) between them list the periodic cleansings and the excesses everyone should avoid.

Some details come from his earlier years, such as the wearing of sacred ash. Where they appear, the commentary says so, and points to the practice of his later teaching.

HOW TO USE THIS TEXT

The Nithya Karma Vidhi gives two daily routines for two kinds of practitioner. Before you begin, see which one is yours. Reading the two as one is the most common source of confusion for new readers.

Track A, the householder (Ordinary Rules, Section 1): for those with work, family and a modern schedule. It begins before sunrise, allows a full midday meal, and runs the duties of home and of the spirit side by side. Most readers belong here.

Track B, the full-time seeker (Special Rules, Section 3): for those who can give the whole day to the path. It begins two hours before sunrise, keeps solitude until dawn, takes no food

in the morning, and asks for inner stillness through the day. Do not attempt it unless your life allows withdrawal from ordinary duties.

The General Rules (Section 2) apply to both: periodic cleansing, and the excesses everyone should avoid. Do not mix the two daily timelines.

FIVE PRACTICES TO BEGIN TOMORROW

1. Wake before sunrise. The whole discipline is set by the sun. Track A rises before sunrise; Track B two hours before it.

2. Turn to God on waking. Sit upright before the day begins and think of God. In his later teaching Vallalar gave one prayer for all: Arut Perum Jothi, Arut Perum Jothi, Thani Perum Karunai, Arut Perum Jothi. Repeat it with love, quietly, for as long as you can sit.

3. Eat simply, without killing. Vallalar never allows meat or the killing of any creature for food. Beyond that: little salt, chilli and tamarind; pepper and cumin instead; fresh tender greens; eat when hungry, and stop before you are full.

4. Avoid excess in everything. No loud speech, no running, no anger, no intoxicants, no overeating or oversleeping. Keep the vital energy; what drains the body drains the spirit.

5. Sleep on the left side. Every time you lie down. The text explains why in the Special Rules and the editor's notes.

These five need no special ingredients and no prior knowledge. Everything else in the text is built on them.

SUMMARY OF THE TWO DAILY ROUTINES

Times assume sunrise at 6 a.m. Full details are in the text and its commentary; the editor's notes are marked ¹ to ²⁰.

Time	Track A: householder (Ordinary Rules)	Track B: full-time seeker (Special Rules)
4 a.m.	—	Rise; sit upright and fix the mind on God (1–2). Walk a little in silence; relieve the body without haste (3). Clean the teeth with karisalanganni (4).
Before sunrise	Rise; sit a while and meditate on God. Betel (see the advisory), a short walk indoors, elimination with full attention. Cleanse the eyes, ears, nose, mouth and navel with warm water; clean the teeth; the herbal milk.	Meditate on God in solitude until sunrise (5).
6–8 a.m.	Keep the body covered from the early sun for two hours.	At sunrise, a herbal powder taken slowly (8). Practice with fitting effort until about 9 a.m. (6). No food in the morning (7).
About 8 a.m.	Light activity until slightly tired; lukewarm bath; a little while in the thought of God.	—

Noon	Eat when hungry: rice, measured, a handful less than full; warm water after, a little.	One meal, by the balance, of the prescribed food and spices (9–10). Warm water once after it, no cold water (13).
Afternoon	Lie down briefly without sleeping; betel; a little meditation; no tiring work. About 1 p.m.: bananas with a little sugar, if wanted.	Until about 4 p.m.: calm affairs, seated; quiet reading; soft speech (11). About two hours of contemplation at midday (14). No sleep by day (12).
Evening	A short walk in the evening sun; not in strong wind, harsh sun, dew or rain.	6 to 8 p.m.: sit still and meditate, without effort (16).
Night	Cleanse; meditation, hymns, reading, affairs. A night meal smaller than the midday meal, of warming foods; no curd, greens or cooling foods. A short walk indoors; meditation.	By about 10 p.m., a meal half the midday measure (17). Until midnight, restrain the mind and meditate (18).
About 10:48 p.m.	Well-boiled cow's milk.	—
Midnight	Night betel. Sleep on the left side for three or four	Midnight to 3 a.m.: gentle sleep, lying on the left side (19–20).

	hours, gently and without dreams.	
--	--------------------------------------	--

Nālikai: a unit of 24 minutes; 60 nālikai make a day and a night, counted from sunrise.

A NOTE ON CONTEXT

The Nithya Karma Vidhi comes from before Vallalar's final teaching, and some of its details belong to the religious practice of his earlier years, such as wearing sacred ash (vibhuti, thiruneeru) on rising and before sleep, and some food rules taken from the scriptures. The translation keeps every word. Where such a detail appears, the commentary says so and gives the practice of his later teaching, above all the prayer he gave to all: Arut Perum Jothi, Arut Perum Jothi, Thani Perum Karunai, Arut Perum Jothi (Vast Grace Light, Vast Grace Light, Unique Vast Compassion, Vast Grace Light).

THE CENTRE: JEEVAKARUNYAM

Every rule in this text serves one purpose: to make the practitioner fit for Jeevakarunyam, compassion for all living beings, and through it for the grace of God.

For Vallalar this is more than ethics. The same Grace Light, Arut Perum Jothi, shines in every soul, human and non-human. So the refusal of meat, the care of the body, the guarding of the vital energy and even the cleansing of the body are all practices of compassion: towards animals, by never killing for food; towards the body, by not draining or poisoning the instrument of the path; towards others, by keeping strength to serve them; towards oneself, by staying clear and well enough to keep walking and helping.

When the text measures food or forbids it, ask the question beneath it: does this make me more able to feel and act with

compassion, or less? Seen this way, many rules that look like restrictions are freedoms from habits that dull the heart.

RULES OF DAILY CONDUCT - NITHYA KARMA VIDHI - நித்திய கரும விதி

1. RULES OF DAILY CONDUCT

நித்திய கரும விதி

TRANSLATION – Nithya Karma Vidhi (Rules of Daily Conduct)

COMMENTARY – *Nithya* means daily, *karma* the duties one performs, *vidhi* rule. Vallalar orders the whole day here, from rising to sleep, in three parts: Ordinary Rules for the householder, General Rules of periodic care and restraint for everyone, and Special Rules for one who can give the entire day to the path. The body is cared for so that it becomes a steady instrument for meditation, compassion and the remembrance of God.

2. ORDINARY RULES

1. சாதாரண விதி

TRANSLATION – 1. Ordinary Rules

COMMENTARY – The first part follows a householder's day: rising, cleansing, meals, work, married life and sleep. It allows the betel, the dishes and the family life of a home, and asks for measure and the thought of God in all of them. Time is counted in *nāḷikai* (24 minutes each; 60 make a day and a night), from sunrise, taken here as 6 a.m., and at night from sunset, 6 p.m.

3. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

4. WAKING BEFORE SUNRISE

சூரியோதயத்திற்கு முன் நித்திரை நீங்கி எழுந்து, விபூதி தரித்து சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து, கடவுளைத் தியானஞ் செய்தல் வேண்டும்.

TRANSLATION – One must wake from sleep and rise before sunrise,¹ put on *vibhuti* (sacred ash), sit for a little while and meditate on God.

COMMENTARY – The first act of the day is meditation on God, before the mind turns to any task. Waking before sunrise is the hinge of the whole discipline; the Special Rules move it two hours earlier.

Practice: Sit upright, rest the attention between the eyebrows (see the last of the Ordinary Rules), and repeat the Mahamantra with love: "Arut Perum Jothi Arut Perum Jothi Thani Perum Karunai Arut Perum Jothi".

Historical note: Sacred ash and the meditation on Siva that appear in these rules belong to the Saiva idiom of his earlier years. In his later teaching the remembrance he gave to all was this Mahamantra of Arut Perum Jothi, the Vast Grace Light.

5. MORNING BETEL AND ELIMINATION

பின்பு களிப்பாக்கு மிகுதியாகவும் வெற்றிலை சுண்ணாம்பு குறைவாகவும் போட்டுக்கொண்டு, முன் ஊறுகிற ஜலத்தை உமிழ்ந்து, பின்வரும் ஜலத்தையெல்லாம் உட்கொள்ளல் வேண்டும். பின்பு எழுந்து உள்ளே சற்றே உலாவுதல் வேண்டும். பின் மலஜல உபாதிகளைக் கழித்தல் வேண்டும்.

மலங்கழிக்கின்றபோது, வலது கையால் இடது பக்கம் அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். ஜலம் கழிக்கும் போது, இடது கையால் வலது பக்கம் அடிவயிற்றைப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும். மலமாவது ஜலமாவது பற்றற்க் கழியும் வரையில், வேறு விஷயங்களைச் சிறிதும் நினையாமல், மலஜல சங்கற்பத்தோடு இருக்க வேண்டும். மலம் பின்னுந் தடைபடுமானால், இடது பக்கமாகச் சற்றே படுத்துப் பிராண வாயுவை வலத்தே வரும்படி செய்து கொண்டு, மலசங்கற்பத்தோடு மலவுபாதி கழித்தல் வேண்டும். ஜலம் தடை பட்டால், வலது பக்கமாகச் சற்றே படுத்துப் பிராண வாயுவை இடது பக்கம் வரும்படி செய்து கொண்டு, ஜல சங்கற்பத்தோடு ஜலவுபாதி கழித்தல் வேண்டும்.

TRANSLATION – Then one must take betel with plenty of cured areca nut and a little betel leaf and lime, spit out the juice that first collects, and swallow all the juice that follows.² Then one must get up and walk about a little indoors. Then one must relieve the bowels and the bladder. While passing stool, one must hold the left side of the lower abdomen with the right hand. While passing urine, one must hold the right side of the lower abdomen with the left hand. Until the stool or the urine has been passed completely, one must stay with the single intent of evacuation, without thinking of anything else at all. If the stool is still held back, one must lie down a little on the left side, make the vital breath (*prana vayu*) flow on the right side, and pass stool with that intent. If the urine is held back, one must lie down a little on the right side, make the vital breath flow on the left side, and pass urine with that intent.

COMMENTARY – Betel (*tāmbūlam*: betel leaf, areca nut and lime chewed together) was the ordinary digestive of a Tamil household; Vallalar changes its proportions through the day, with most areca in the morning. Evacuation is done with full attention: the hand on the opposite side of the

abdomen, the mind on the one task, and, if it is slow, the breath turned to the right nostril by lying on the left side, or to the left nostril, for urine, by lying on the right.

Health advisory: Areca nut is a carcinogen, linked to cancers of the mouth. Warm water, or a warm ginger infusion, taken on waking serves the same purpose of starting digestion.

6. CLEANSING AND THE MORNING HERBAL MILK

மலஜல வுபாதி கழிந்த பின், செவிகள், கண்கள், நாசி, வாய் தொப்புள் - இவைகளில் அழுக்கு, பீளை, சளி, ஊத்தை என்கின்ற அசுத்தங்களையும், கைகால் முதலிய உறுப்புக்களிலுள்ள அழுக்குகளையும் வெந்நீரினால் பற்றறத்துடைத்தல் வேண்டும். பின் வேலங்குச்சி ஆலம்விழுது - இவைகளைக் கொண்டு பல்லழுக்கெடுத்து, அதன் பின் கரிசலாங்கண்ணித்தூள் கொண்டு உள்ளே சிறிது சாரம் போகும் படி பல்லில் தேய்த்து வாயலம்பின பின்பு, பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலை அல்லது கரிசலாங்கண்ணி இலை ஒரு பங்கு, தூதுளையிலை முசுமுசுக்கையிலை கால்பங்கு, சீரகம் கால் பங்கு - இவைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சூரணமாகச் செய்து கொண்டு, அதில் ஒரு வராகனெடை ஒரு சேர் நல்ல ஜலத்திற் போட்டு, அதனுடன் ஒரு சேர் பசுவின் பால் விட்டுக் கலந்து, அதிலுள்ள ஒரு சேர் ஜலமுஞ் சுண்டக் காய்ச்சி அந்தப் பாலில் நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடல் வேண்டும்.

TRANSLATION – After the bowels and bladder have been relieved, one must wipe away completely with warm water the impurities of the ears, eyes, nose, mouth and navel (dirt, eye-matter, mucus and the film of the mouth) and the dirt on the hands, feet and other parts of the body. Then one must clean the teeth with a twig of the *vel* tree (babul) or an aerial root of the banyan,³ and after that rub the teeth with *karisalanganni* (false daisy) powder so that a little of its juice goes inside, and rinse the mouth. Then one must take

one part of the leaves of the yellow *karisalanganni* or of the common *karisalanganni*, a quarter part of *thuthuvalai*⁴ leaves and *musumusukkai* leaves, and a quarter part of cumin, and make them together into a powder. One *varāgan* weight of it is put into one *sēr* of good water; one *sēr* of cow's milk is poured in and mixed; it is boiled until the one *sēr* of water has boiled away; and one must drink that milk mixed with unrefined cane sugar.

COMMENTARY – Cleansing moves from the openings of the body to the teeth, and then to a herbal milk taken on an empty stomach. The herbs are Siddha medicinal plants: *karisalanganni* (Eclipta, false daisy) and its yellow-flowered kind (Wedelia), *thuthuvalai* (Solanum trilobatum) and *musumusukkai* (Mukia maderaspatana). One *varāgan* is about 4 grams and one *sēr* about 280 ml: so about 4 g of powder in 280 ml of water and 280 ml of milk, boiled down to about 280 ml.

Practice: A twig of neem or babul, or a soft brush with a herbal tooth powder, does the work of the twig and powder.

Health advisory: Vallalar prescribes cow's milk here. Those who live plant-based may boil the same herbs in water or in a light plant milk.

7. MORNING SUN, LIGHT EXERCISE AND BATH

காலையில் இளம் வெய்யில் தேகத்திற் படாதபடி, பொழுது விடிந்து 5 நாழிகை பரியந்தம் உடம்பைப் போர்வையோடு காத்தல் வேண்டும். பின்பு வெய்யிலில் நெடுநேரம் தேகமெலிவு வரத்தக்க உழைப்பையெடுத்துக் கொள்ளாமல், இலேசான முயற்சியில் சிறிது வருத்தந்தோன்ற முயலுதல் வேண்டும். பின் இளம் வெந்நீரில் குளித்தல் வேண்டும். விபூதி தரித்துச் சிவசிந்தனையோடு சிறிது நேரம் இருத்தல் வேண்டும்.

TRANSLATION – In the morning the body must be kept covered with a wrap for five *nālīkai* after daybreak (two hours, until about 8 a.m.), so that the early sun does not fall on it. Then, without taking up work in the sun that goes on long enough to weaken the body, one must exert oneself in light activity until a slight tiredness appears. Then one must bathe in lukewarm water, put on sacred ash, and remain a little while in the thought of Siva.

COMMENTARY – Two extremes are avoided: the early sun on an uncovered body, and labour that drains it. Effort is measured; it stops at the first slight tiredness. The bath and the thought of God close the morning.

Practice: A walk, stretching or gentle yoga until the body is warm and a little tired is enough.

8. THE MIDDAY MEAL

பசி கண்டவுடன் தடை செய்யாமல் ஆகாரம் கொடுத்தல் வேண்டும். ஆகாரங் கொடுக்கும்போது, மிகுந்த ஆலசியமுமாகாது மிகுந்த தீவிரமுமாகாது, முதற்பகும் சீரகச்சம்பா அரிசி அன்றிப் புன்செய் விளைவும் காரரிசியுந் தவிர நேரிட்ட அரிசியின் வகைகள் - ஆகும். அது சாதமாகும்போது, அதிக நெகிழ்ச்சியு மாகாது, அதிக கடினமும் ஆகாது. நடுத்தரமாகிய சோற்றை அக்கினி அளவுக்கு அதிகப்படாமலும் குறைவு படாமலும் அறிந்துண்ணுதல் வேண்டும். ஆயினும் ஒரு பிடி குறைந்த பகும்ே நன்மை. போஜனஞ் செய்த பின்னர் நல்ல நீர் குடித்தல் வேண்டும். அந்த நல்ல நீரும் வெந்நீராதல் வேண்டும் அதுவும் அதிகமாகக் குடியாதிருத்தல் வேண்டும்.

TRANSLATION – As soon as hunger appears, one must give the body food without delay. In giving it, there must be neither much delay nor much haste.⁵ The first choice is *seeraga samba* rice; otherwise any kind of rice at hand, except rice grown on dry land and *kār* rice. When it is cooked, it must be neither too soft nor too hard. One must

eat this rice, cooked to the middle, knowing the measure of one's digestive fire, neither more nor less. Yet a handful less is better. After the meal one must drink good water. That water must be warm, and it must not be drunk in quantity.

COMMENTARY – Hunger decides when to eat; the digestive fire (*akkinī*) decides how much; and a handful less than that is better. *Seeraga samba* is a small-grained, fragrant rice of Tamil Nadu. *Kār* rice, a coarse rice of the monsoon season, and dry-land rice are heavier and are set aside.

Practice: Eat when truly hungry, at an even pace, and stop while still a little hungry; then sip a small cup of warm water. Any good white rice may stand in for *seeraga samba*.

9. WHAT TO EAT AND WHAT TO AVOID

கிழங்கு வகைகள் உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும். அவற்றில் கருணைக்கிழங்கு மாத்திரம் கொள்ளுதல் கூடும். பழ வகைகள் உண்ணாதிருத்தல் வேண்டும். அவற்றில் பேயன் வாழைப்பழம் ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் - இவை நேர்ந்தால் சிறிது கொள்ளுதல் கூடும். பழைய கறிகளைக் கொள்ளாதிருத்தல் வேண்டும். பதார்த்தங்களில் புளி மிளகாய் சிறிதே சேர்க்க வேண்டும். மிளகு சீரகம் அதிகமாகச் சேர்த்தல் வேண்டும். கடுகு சேர்ப்பது அவசியமல்ல. உப்பு குறைவாகவே சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அன்றி, எந்த வகையிலும் உப்பு மிகுதியாகக் கொள்ளாமல் உபாயமாகக் கொள்ளுவது தேகம் நீடிப்பதற்கு ஏதுவாம். தாளிப்பில் பசு வெண்ணெய் நேரிட்டால் தாளிக்க வேண்டும். நேராத பசுஷத்தில் நல்லெண்ணெய் சிறிது சேர்க்கவுங் கூடும். வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சிறிதே சேர்க்க வேண்டும். கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், பீர்க்கங்காய், கலியாணபூசணிக்காய், புடலங்காய், தூதுளங்காய், கொத்தவரைக்காய் - இவைகள் பதார்த்தஞ் செய்தல் கூடும். இவற்றினுள் முருங்கை, கத்தரி, தூதுளை, பேயன் வாழைக்காய் - இவைகளை அடுத்தடுத்துக் கறி செய்து கொள்ளலாம். மற்றவைகளை ஏகதேசத்தில் செய்து

கொள்ளலாம். வடை, அதிரசம், தோசை, மோதகம் முதலிய அப்பவர்க்கங்கள் கொள்ளப்படாது; ஏகதேசத்தில் சிறிது கொள்ளவுங் கூடும். சர்க்கரைப் பொங்கல், ததியோதனம், புளிச்சாதம் முதலிய சித்திரான்னங்கள் கொள்ளப்படாது; ஏகதேசத்தில் சிறிது கொள்ளலாம். புளியாரைத் துவையல் தினந்தோறும் கிடைக்கினும் மிகவும் நன்று.

கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை, தூதுளைக்கீரை, முன்னைக்கீரை, பசலைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை - இவைகளைப் பருப்போடு சேர்த்தும், மிளகோடு சேர்த்தும், புளியிட்டும், தனித்தும், கறிசெய்து கொள்ளக் கூடும். மற்றைக் கீரைகள் ஏகதேசத்தில் நேரில் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளவுங் கூடும். புளித்த தயிர் சேர்த்தல் கூடும். பருப்பு வகைகளில் முளைகட்டாத துவரம் பருப்பு அல்லது முளைகட்டின துவரம்பருப்பு மிளகு சேர்த்துக் கடைதல், துவட்டல், துவையல் செய்தல், குழம்பிடல், வேறொன்றில் கூட்டல் முதலியவாகச் செய்து, நெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் கூடும். அந்த நெய்யை மிகவுஞ் சேர்க்கப் படாது. மற்றப் பருப்பு வகைகள் அவசியமல்ல. ஏகதேசத்தில் நேர்ந்தால் கொள்ளவுங் கூடும். சுக்கைச் சுண்ணாம்பு தடவிச் சுட்டு, வேலமுக்கைச் சுரண்டிப் போட்டுச் சூரணமாக்கி வைத்துக்கொண்டு, நல்ல ஜலத்திற் கொஞ்சம் போட்டு, 5 பங்கில் 3 பங்கு நீர் சுண்ட 2 பங்கு நீர் நிற்கக் காய்ச்சி, அதைத் தாகங் கொள்ளுதல் வேண்டும். நேராத பசுபத்தில் வெந்நீராவது கொள்ளுதல் வேண்டுமே யன்றிக் குளிர்ந்த ஜலங் கொள்ளப்படாது. எந்தப் போஜனத்திலும் புலால் எந்த வகையினும் புசிக்கப்படாது. எப்படிப்பட்ட போஜனமாயினும் சிறிது குறையவே புசித்தல் வேண்டும். எந்தக் காலத்திலும் பசித்தாலல்லது எந்த வகையிலும் போஜனஞ் செய்யப்படாது. வாத பித்த சிலேத்துமங்கள் அதிகரிக்கத்தக்க போஜனங்களை அறிந்து விடல் வேண்டும்.

TRANSLATION – One must not eat tubers; of them, only elephant-foot yam may be taken.⁶ One must not eat fruits; of them, *peyan* and *rasthali* bananas may be taken a little, if they are at hand. One must not take stale curries. In the dishes, tamarind and chilli must be added only a little; pepper and cumin must be added generously; mustard is not needed. Salt must be added sparingly.⁷ Indeed, taking

salt with care, never in excess in any form, helps the body to last long. For tempering, one must use cow's butter if it is at hand; if not, a little sesame oil may be used. Onion and garlic must be added only a little. Brinjal, green plantain, broad beans, drumstick, ridge gourd, yellow pumpkin, snake gourd, *thuthuvalai* berries and cluster beans may be made into dishes. Of these, drumstick, brinjal, *thuthuvalai* and *peyan* plantain may be cooked often; the others now and then. Cakes such as *vadai*, *adhirasam*, *dosai* and *modakam* are not to be taken; now and then a little may be taken. Flavoured rice dishes such as sweet *pongal*, curd rice and tamarind rice are not to be taken; now and then a little may be taken. A chutney of *puliyarai* (Indian sorrel), if it can be had every day, is very good. The greens *karisalanganni*, *thuthuvalai*, *munnai*, Indian spinach and drumstick leaves may be cooked with lentils, with pepper, with tamarind, or alone. Other greens may be added now and then, a little, when at hand. Sour curd may be taken. Of the pulses, pigeon peas, sprouted or not, may be mashed with pepper, sautéed, ground into a chutney, made into a gravy or added to another dish, and taken with ghee; but not much ghee. Other pulses are not needed; now and then, if at hand, they may be taken. Dry ginger is smeared with lime and roasted, its outer crust is scraped off, and it is ground to powder and kept. A little of it is put into good water and boiled until three parts of five have boiled away and two remain; this is to be drunk for thirst. If that cannot be had, one must at least drink warm water; cold water must not be taken. At no meal may flesh be eaten in any form. Whatever the meal, one must eat a little less. At no time and in no way may one eat unless hungry. One must know the foods that increase wind, bile and phlegm, and give them up.

COMMENTARY – This is the householder's kitchen. Its one absolute is that no flesh is eaten, at any meal, in any form.

This follows from Jeevakarunyam, compassion for all living beings, which Vallalar made the foundation of the spiritual life. Everything else is a matter of measure: little tamarind, chilli, salt and oil; plenty of pepper and cumin; rich and fried foods only now and then; eat a little less, and only when hungry. Wind, bile and phlegm are the three humours of Siddha medicine; foods that raise any of them are set aside. The General Rules are stricter: they forbid sesame oil, tamarind, most pulses and some of the gourds and greens allowed here.

Practice: Where the vegetables named are not found, choose fresh, light, seasonal vegetables and greens, cooked simply with pepper and cumin. Dry ginger water can be made in the morning and kept warm in a flask for the day.

10. AFTER THE MIDDAY MEAL

பகலில் போஜனஞ் செய்தவுடன் சற்றே படுத்தெழுந் தல்லது வேறு காரியங்களிற் பிரவேசிக்கப்படாது. ஆயினும் நித்திரை வரும்படிப் படுக்கப்படாது. பகலில் எந்த வகையிலும் நித்திரை யாகாது. சிறிது படுத்து எழுந்த பின் பாக்கும் வெற்றிலையும் குறைவாகவும் சுண்ணாம்பு சிறிது அதிகமாகவும் தாம்பூலம் பஞ்சவாசங்களோடு தரித்து முதலில் ஊறிய ஜலத்தைப் புறத்தில் உமிழ்ந்து விட்டுப்பின்பு ஊறுஞ் ஜலத்தை உட்கொள்ளல் வேண்டும். பகற் போஜனஞ் செய்த சுமார் பதினேழரை நாழிகைக்குப் பின்பு, பேயன் வாழைப்பழம் ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் பங்காள வாழைப்பழம் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நேர்ந்தால் சாப்பிடக்கூடும். காலையில் பால் சாப்பிடும்போது பசி அதிகரித்திருந்தால், இந்தப் பழங்களில் நெய், சர்க்கரை கலந்து சிறிது சாப்பிடக்கூடும். பகலில் பெண்கள் தேகசம்பந்தங் கூடாது. பகற்போஜனஞ் செய்த பின், சற்று நேரங் கடவுளைத் தியானித்திருக்க வேண்டும். அதன் பின் எந்த வேலை செய்யினுந் தேக கரணங்களுக்கு மெலிவு உண்டு பண்ணுகிற வேலைகளாகச் செய்யப்படாது. செய்யினும் சிறிது சிறிதாகச் செய்தல் வேண்டும்.

TRANSLATION – After eating in the daytime, one must not enter on other work without first lying down a little and getting up. But one must not lie down so that sleep comes. In the daytime there must be no sleep in any way.⁸ After lying down a little and getting up, one must take betel with less areca nut and leaf and a little more lime,⁹ with the five aromatics; spit out the juice that first collects, and then swallow the juice that follows. After the midday meal, at about seventeen and a half *nāḷikai* (about 1 p.m.), one may eat *peyan*, *rasthali* or *bangala* bananas with a little sugar, if they are at hand. If hunger is great when one drinks the milk in the morning, one may eat a little of these fruits mixed with ghee and sugar. In the daytime there must be no bodily union with women. After the midday meal one must meditate on God for a little while. After that, whatever work one does must not be work that wearies the body and the inner faculties; if such work must be done, it must be done little by little.

COMMENTARY – Rest after the meal means lying down without sleeping; day sleep is forbidden in every form. The betel now has more lime and less areca; the five aromatics (*panchavasam*: usually cardamom, clove, nutmeg, mace and edible camphor) are added. A little meditation follows the meal, and work after it must not exhaust the body or the mind.

Practice: Lie on the left side for ten or fifteen minutes, then rise.

Health advisory: As in the morning, areca nut is a carcinogen. An infusion of fennel, cumin and coriander serves the same digestive purpose.

11. THE EVENING WALK

சாயங்கால வெய்யில் தேகத்திற் படும்படி சிறிது உலாவுதல் வேண்டும். காற்று மிகுந்தடிக்கில் அப்போது உலாவப்படாது.

அன்றி கடின வெய்யில், பனி, மழை - இவைகள் தேகத்திற் பட உலாவப் படாது.

TRANSLATION – One must walk a little so that the evening sun falls on the body. If the wind is blowing hard, one must not walk then. Nor must one walk where harsh sun, dew or rain falls on the body.

COMMENTARY – The early sun is avoided, the evening sun sought. The walk is short and gentle, and is given up in strong wind, fierce sun, dew or rain.

Practice: A slow walk of fifteen to thirty minutes in the late afternoon light.

12. EVENING, THE NIGHT MEAL AND NIGHT MILK

இராத்திரி முன் பங்கில் தேகசுத்தி செய்து, விபூதி தறித்துச் சிவத்தியானஞ் செய்தல், தோத்திரஞ் செய்தல், சாத்திரம் வாசித்தல், உலகியல் விவகாரஞ் செய்தல் - இவை முதலியவை கூடும். பின் போஜனஞ் செய்தல் வேண்டும். இராப் போஜனம் பகற் போஜனத்தைப் பார்க்கிலும் அற்பமாகப் புசித்தல் வேண்டும். இரவில் தயிர்கீரை வாயுவான பதார்த்தம் குளிர்ச்சியான பதார்த்தம் சேர்க்கப்படாது. சூடான பதார்த்தங்களையே அறிந்து சேர்க்க வேண்டும். அவை சிறுகத்தரி முருங்கை அவரை வற்றல் முதலியவையாம். இரவில் போஜனஞ் செய்தபின், சிறிது உள்ளே உலாவுதல் வேண்டும். பின்பு சிவத்தியானம் முதலியவை செய்தல் வேண்டும். சுமார் 12 நாழிகைக்கு மேல் காலைக்குச் சொல்லியபடியாவது தனித்தாவது பசுவின் பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிப் புசித்தல் வேண்டும். பின் சில நேரஞ் சென்று சுமார் 15 நாழிகையில் பாக்கும் சுண்ணாம்பும் மிகவுங் குறைய வெற்றிலை மிகவும் அதிகப்படக் கலந்து பஞ்சவாசத்தோடும் போட்டுக் கொண்டு முதல் ஜலத்தையுமிழ்ந்து பின் வருஞ் ஜலத்தையுட் கொண்டு, திப்பியை யுமிழ் வேண்டும். மற்ற வேளையும் தாம்பூலத்தின் திப்பியை உமிழுதல் அவசியம்.

TRANSLATION – In the first part of the night one may cleanse the body, put on sacred ash and meditate on Siva, sing hymns of praise, read the scriptures, attend to worldly affairs, and the like. Then one must eat. The night meal must be smaller than the day meal.¹⁰ At night, curd,¹¹ greens, foods that cause wind and cooling foods must not be taken. One must knowingly choose warming foods only: small brinjals, drumstick, broad beans, sun-dried vegetables and the like. After eating at night one must walk a little indoors. Then one must meditate on Siva and so on. After about twelve *nāḷikai* of the night (about 10:48 p.m.), one must drink cow's milk, well boiled, either prepared as described for the morning or by itself. Then, some time later, at about fifteen *nāḷikai* (midnight), one must take betel with very little areca nut and lime and very much betel leaf,¹² with the five aromatics; spit out the first juice, swallow the juice that follows, and spit out the chewed residue. At other times, too, the residue of the betel must be spat out.

COMMENTARY – The evening is for worship, study and the affairs of the home. The night meal is light and warming, without curd or greens. Night hours are counted from sunset: twelve *nāḷikai* is about 10:48 p.m., fifteen is midnight. At night the betel is mostly leaf.

Health advisory: Vallalar prescribes well-boiled cow's milk at night. Those who live plant-based may take a warm, lightly spiced plant milk instead. Areca nut, even in small amounts, carries a cancer risk; betel leaf alone, or a calming herbal tea, can close the day.

13. MARRIED UNION AND NIGHT SLEEP

பெண்களுடன் தேகசம்பந்தம் செய்ய வேண்டில், முன் ஒரு நாழிகை பரியந்தம் மனத்தைத் தேகசம்பந்தத்தில் வையாது வேறிடத்தில் வைத்துப் பின் சம்பந்தஞ் செய்தற்குத் தொடங்கல் வேண்டும். தொடங்கிய போது அறிவு விகற்பியாமல் - என்றால், வேறுபடாமல் - மன முதலிய கரண சுதந்தரத்தோடு, தேகத்திலும் கரணங்களிலுஞ் சூடு தோன்றாமல், இடது புறச் சாய்வாகத் தேகசம்பந்தம் செய்தல் வேண்டும். புத்திரனைக் குறித்த காலத்தன்றி மற்றக் காலங்களில் சுக்கிலம் வெளிப்படாமலிருக்கத்தக்க உபாயத்தோடு தேகசம்பந்தஞ் செய்தல் வேண்டும். அவ்வுபாயமாவது பிராணவாயுவை உள்ளேயும் அடக்காமல் வெளியேயும் விடாமல் நடுவே யுலாவச் செய்து கொள்ளுதலாம். ஒரு முறையன்றியதன் மேலுஞ் செய்யப்படாது. தேகசம்பந்தஞ் செய்த பின், தேகசுத்தி செய்து திருநீற்றணிந்து சிவத்தியானஞ் செய்து பின்பு படுக்க வேண்டும். எந்தக் காலத்தில் எது குறித்துப் படுத்தபோதிலும், இடதுகைப் பக்கமாகவே படுத்தல் வேண்டும். பின்பு ஏழரை அல்லது பத்து நாழிகையளவு நித்திரை செய்தல் வேண்டும். அதன் பின் விழித்துக் கொண்டு நல்ல சிந்திப்புடனிருத்தல் வேண்டும். இரவில் தேகசம்பந்தம் 4 தினத்திற் கொருவிசை செய்தல் அதம பக்ஷம். 8 தினத்திற் கொருவிசை செய்தல் மத்திம பக்ஷம். 15 தினத்திற்கொருவிசை செய்தல் உத்தம பக்ஷம். அதன் மேற்படிச் சுக்கிலம் ஆபாசப்பட்டுத் தானே கழியும். 4 தினத்திற்கொரு விசை செய்யில் சுக்கிலம் நெகிழ்ச்சிப்பட்டுச் சந்தி விருத்தியைக் கெடுக்கும், ஆதலில், அதம பக்ஷமாயிற்று. இரவில் சொப்பனம் வாராது மிருதுவாகவே நித்திரை செய்து விழித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

TRANSLATION – If one wishes to have bodily union with a woman, one must first, for one *nāḷikai* (24 minutes), keep the mind away from union and on other things, and only then begin. Having begun, one must have union without the awareness wavering (that is, without its changing), with the mind and the other inner faculties under one's own control,

without heat arising in the body or the faculties, leaning to the left side. Except when it is meant for begetting a son, one must have union with a method that keeps the semen from coming out. The method is this: the vital breath is neither held in nor let out, but made to move in the middle. It must not be done more than once. After union, one must cleanse the body, put on sacred ash, meditate on Siva, and then lie down. At whatever time and for whatever reason one lies down, one must lie on the left side.¹³ Then one must sleep for seven and a half or ten *nāḷikai* (three or four hours).¹⁴ After that one must wake and remain with good thoughts. Union at night once in four days is the lowest course; once in eight days, the middle course; once in fifteen days, the highest course. Beyond that, the semen becomes impure and is discharged of itself. If it is done once in four days, the semen becomes thin and spoils the growth of offspring; that is why it is the lowest course. At night one must sleep gently, without dreams, and wake.

COMMENTARY – Vallalar speaks to the householder plainly. Union is to be calm, self-possessed and rare; the mind is not lost in it; the vital fluid is kept except when a child is sought; and it ends in cleansing and the thought of God. Once in fifteen days is the highest course. One rule here holds for all lying down: always on the left side. A short sleep of three or four hours is followed by waking in good thought.

Health advisory: The breath method is learned from an experienced teacher and never forced. Most people today need more sleep than this; shorten it only gradually, as the diet and practice settle, and stop if health suffers.

14. FEAR, TEMPER AND THE VITAL BREATH

எப்போதும் பயத்தோடிருக்கப்படாது. பரிச்சேதம் பயமில்லாமலும் இருக்கப்படாது. எப்போதும் மனவுற்சாகத்தோடிருக்க வேண்டும். கொலை, கோபம், சோம்பல், பொய்மை, பொறாமை, கடுஞ்சொல் முதலிய தீமைகள் ஆகா. உரத்துப் பேசல், வேகமாக நடத்தல், ஓடி நடத்தல், வழக்கிடல், சண்டையிடல் கூடா. எந்த விதத்திலும் பிராணவாயு அதிகமாகச் செலவாகாமற்படி ஜாக்கிரதையோடு பழகுதல் வேண்டும்.

TRANSLATION – One must not live always in fear. Nor must one be entirely without fear. One must always be cheerful in mind. Killing, anger, laziness, falsehood, envy, harsh words and such evils must not be. Loud talking, fast walking, running, quarrelling and fighting must not be. One must live with care, so that the vital breath is not spent in excess in any way.

COMMENTARY – Killing heads the list of evils; for Vallalar, harm to any living being is the first wrong. Anger, falsehood, envy, harsh words, loud talk, hurry and quarrels follow, and each of them wastes the vital breath, which in this teaching is life itself. A little fear is kept here as caution; the Special Rules end by bringing fear to nothing.

15. OIL BATH, INTOXICANTS AND BODILY URGES

பொற்றலைக்கையாந்தகரையை உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அதை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சித் தலைக்கிட்டு 4 நாளைக்கு ஒருவிசை வெந்நீரில் முழுக வேண்டும். அன்றி வாரத்திற்கு ஒருவிசையாவது முழுகுதல் வேண்டும். தூளில்லாத பசுபத்தில் நல்லெண்ணெயைக் காய்ச்சியே முழுகுதல் வேண்டும்.

புகைக்குடி, கஞ்சாக்குடி, கட்டுகுடி, சாராயக்குடி முதலிய
மயக்கக்குடி களாகா. மலஜலத்தைச் சிறிதும் அடக்கப்படாது.
சுக்கிலத்தைச் சிறிதும் வீணில் விடப்படாது.
துன்மார்க்கப்பழக்கஞ் செய்யக்கூடாது. எந்த வேலை
செய்யினும், எந்த விவகாரஞ் செய்யினும், சிவசிந்தனையோடு
செய்து பழகுதல் வேண்டும்.

TRANSLATION – One must dry the yellow *karisalanganni* and keep it as a powder; boil it in sesame oil, apply it to the head, and bathe in hot water once in four days, or at least once a week. If there is no powder, one must bathe with sesame oil boiled by itself. Intoxicants such as smoking, cannabis, toddy and arrack must not be taken. Stool and urine must never be held back at all.¹⁵ Semen must never be wasted at all. One must not form habits of the evil path. Whatever work one does and whatever affairs one handles, one must practise doing them with the thought of Siva.

COMMENTARY – The oil bath is a South Indian custom, kept once in four days or weekly. Every intoxicant is forbidden; the natural urges are never held back; the vital fluid is never wasted; and nothing is done in the ways of the evil path (*dhunmārkam*, the opposite of the true path). The last sentence turns all work into remembrance of God.
Historical note: The thought of Siva belongs to his Saiva years. In his later teaching the remembrance is of Arut Perum Jothi.

16. THE LAMP OF GRACE BETWEEN THE BROWS

இந்தத் தேகத்தில் புருவமத்தியில், நமது ஆன்ம அறிவென்கிற
கற்பூரத்தில், கடவுள் அருளென்கிற தீபம் விளங்குவதாகப்
பாவித்துப் பார்த்து, அதில் பழகிப் பழகிக் கடவுளிடத்தே
உண்மையாகிய அன்பையும், ஜீவர்களுிடத்தே உண்மையாகிய
காருணியத்தையும் இடைவிடாமல் வைத்து,

ஓங்காரபஞ்சாக்ஷர ஞாபகஞ்செய்தல் வேண்டும்;
சிவபஞ்சாக்ஷர ஞாபகஞ் செய்தல் வேண்டும்; அவசியம்.

TRANSLATION – In this body, at the middle of the brows, one must imagine and see the lamp called the Grace of God shining in the camphor called the awareness of our soul. Practising this again and again, and holding without a break true love towards God and true compassion towards living beings, one must keep the remembrance of the Omkara Panchakshara; one must keep the remembrance of the Siva Panchakshara. This is essential.

COMMENTARY – The Ordinary Rules end at their centre. The soul's awareness is the camphor; God's Grace is the flame that lights it. Camphor burns wholly and leaves nothing behind. Two things are held without a break: true love for God and true compassion for living beings, Jeevakarunyam. Love of God and compassion for all life stand side by side here, as they do throughout his teaching.

Historical note: The Siva Panchakshara is the five-syllable mantra of Siva, *Na-ma-si-vā-ya*; the Omkara Panchakshara adds *Om*. In his later teaching Vallalar gave the Mahamantra: "Arut Perum Jothi Arut Perum Jothi Thani Perum Karunai Arut Perum Jothi".

Practice: Sit upright, rest the attention between the eyebrows, see there a small steady flame, and repeat the Mahamantra slowly.

17. GENERAL RULES

2. பொது விதி

TRANSLATION – 2. General Rules

COMMENTARY – The second part is a list of short rules for everyone: periodic cleansing of the body, care of the eyes and skin, protection from the weather, the excesses to

avoid, and the foods to give up. Several are stricter than the Ordinary Rules.

18. PERIODIC CLEANSING

1. ஆறு மாதம் அல்லது மூன்று மாதத்திற் கொருதரம், வெள்ளைக் காக்கட்டான் முதலானவைகளால் விரேசனம் வாங்கிக் கொள்ளுதல்.
2. நாலு மாதத்திற்கு ஒரு தரம், மருக்காரை முதலியவைகளால் வமனத்திற்கு வாங்கிக் கொள்ளல்.
3. ஒரு வருடத்திற்கு ஒருதரம், முள்ளி முதலானவைகளால் நசியஞ் செய்து கொள்ளல்.

TRANSLATION – 1. Once in six months or in three months, take a purge¹⁶ with white *kakkattan* (white butterfly pea) and the like.

2. Once in four months, take an emetic¹⁷ with *marukkarai* (emetic nut) and the like.

3. Once a year, take nasal treatment¹⁸ with *mulli* and the like.

COMMENTARY – Purgation (*virechanam*), emesis (*vamanam*) and nasal treatment (*nasyam*) are classical cleansings of Siddha and Ayurvedic medicine, for the bowel, the stomach and the head. White *kakkattan* is *Clitoria ternatea*; *marukkarai* is *Randia dumetorum*; *mulli* is a thorny plant of the nightshade family.

Health advisory: These are medical procedures. Undertake them only under a qualified Siddha or Ayurvedic physician. A day or two of simple, light food, such as rice and mung dal porridge, with rest, is a safe periodic cleanse for anyone.

19. EYE SALVE

4. நாலு நாளைக்கு ஒருதரம், அத்தி முதலிய வஸ்துக்களால் செய்வகைப்படி செய்த மைகளால் கண்ணுக்கு அஞ்சனந் தீட்டல்.

TRANSLATION – 4. Once in four days, apply to the eyes a collyrium (*anjanam*) made by the proper method from the cluster fig and other substances.

COMMENTARY – *Anjanam* is a medicated salve drawn along the eyelid, used to keep the eyes cool and clear.

Health advisory: Use only a preparation made and approved by a qualified physician; home-made salves can harm the eyes.

20. MEASURE IN MARRIED UNION

5. ஒரு பகும் அல்லது ஒரு வார வட்டத்திற்கு ஒருதரம், சாவதானமாக நல்ல நினைப்போடு தன் வசத்திலிருந்து, மூச்சு அதிர்ந்து மேலிடாது, மெல்லெனப் பெண்போகம் செய்தல். இது விருத்தர்களுக்கு விதித்ததல்ல.

TRANSLATION – 5. Once in a fortnight or once in a week, have union with a woman gently and unhurried, with good thoughts, remaining master of oneself, without the breath becoming agitated and rising. This is not prescribed for the aged.

COMMENTARY – The interval lies between the middle and the highest courses of the Ordinary Rules; the manner is the same: calm, self-possessed, the breath steady. For the aged it is not prescribed.

21. THE OIL BATH

6. வாரவட்டம் அல்லது நாலு தினத்திற் கொருதரம், முலைப்பால், பொன்னாங்கண்ணி முதலிய தயிலமிட்டுக் கொண்டு, செம்பாகமான வெந்நீரில், மெல்லென முழுகல்.

TRANSLATION – 6. Once a week or once in four days, apply oils such as those prepared with breast milk or with *ponnanganni*, and bathe gently in water warmed to the right degree.

COMMENTARY – *Ponnanganni* (*Alternanthera sessilis*) is a green valued in Siddha medicine for the eyes and for cooling the body; oils prepared with it, and with mother's milk, were traditional head oils. The bath is gentle and the water moderately warm.

Practice: Warm a herbal head oil such as *ponnanganni* or *karisalanganni* oil slightly, apply it, and then bathe in warm water.

22. PROTECTION FROM THE WEATHER

7. இளவெயில், கடுவெயில், மழை, குளிர்காற்று, பனி - இவைகளால் உடம்பை வருத்தாமற் காத்துக் கொள்ளுதல்.

TRANSLATION – 7. Protect the body from being troubled by the early sun, the harsh sun, rain, cold wind and dew.

COMMENTARY – The same care as in the Ordinary Rules: the body is kept from the extremes of the weather, so that its balance is not disturbed.

23. FAULTS OF BODY, SENSES AND MIND

8. கடுநடை, ஓட்டம், பெருஞ்சொல், பேரோசை, இசைபாடுதல், வழக்காடுதல், பெருநினைப்பு, பெருஞ்சிரிப்பு,

பெருந்துயர், மிகுபார்வை, ஊன்றிக்கேட்டல், துர்க்கந்த நற்கந்த முகர்தல், சுவை விரும்பல், பேருண்டி, பெருந்துர்க்கம், வீண்செயல், பெருமுயற்சி, விளையாட்டு, மலமடக்கல், சலமடக்கல், தாகமடக்கல், பெருநீர் குடித்தல், சயனனணர்ச்சி, பயம், அகங்காரம், இடம்பம், பேராசை, உலோபம், கோபம், மோகம், மதம் - இவை முதலிய தேகேந்திரிய கரண குற்றங்களடையாதிருத்தல்.

TRANSLATION – 8. Do not fall into these and similar faults of the body, the senses and the inner faculties: fast walking, running, loud speech, great noise, singing, quarrelling, excessive thinking, loud laughter, deep grief, too much looking, straining to hear, smelling foul or fragrant odours, craving for tastes, overeating, oversleeping, useless activity, overexertion, play, holding back stool, holding back urine, holding back thirst, drinking much water, the craving for the bed, fear, egoism, ostentation, greed, miserliness, anger, infatuation and arrogance.

COMMENTARY – Every item is an excess, and every excess spends the vital breath and unsettles the mind: in the body (running, overeating, holding back the urges), in the senses (staring, straining to hear, chasing smells and tastes), and in the inner faculties (greed, anger, pride). Even singing, laughter and play are listed where they carry one away. What is kept in measure keeps the body long and the mind still for God.

24. FOODS TO GIVE UP

9. பழஞ்சோறு, பழங்கறி, எருமைப்பால், எருமைத்தயிர், மோர், நெய், செம்மறிப்பால், தயிர், மோர், நெய், கேழ்வரகு, வரகு, தினை, சாமை, பருப்புவகை, அதிரசம், அப்பம், சுகியம் முதலிய சிற்றுண்டி, தயிர்ச்சோறு, புளிச்சோறு முதலிய சித்திரான்னம் காரரிசிச்சோறு, முளைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, முன்னை முதலான இலைக்கறி, சுரை, பூசணை, பறங்கி, பீர்க்கு, புடல், பாகல், கடுகு, நல்லெண்ணெய், புளி,

புகையிலை, கள், சாராயம், கஞ்சா, புலால், மாமிசம் முதலிய விலக்குகளை நீக்கி, விதித்தவைகளை யனுசரித்தல்.

TRANSLATION – 9. Give up these forbidden things and keep to what is prescribed: old rice, stale curry; buffalo milk, buffalo curd, buttermilk and ghee; sheep's milk, curd, buttermilk and ghee; finger millet, kodo millet, foxtail millet and little millet; pulses; snacks such as *adhirasam*, *appam* and *sukiyan*; flavoured rice such as curd rice and tamarind rice; *kār* rice; leafy greens such as amaranth, *agathi* and *munnai*; bottle gourd, ash gourd, pumpkin, ridge gourd, snake gourd and bitter gourd; mustard, sesame oil and tamarind; tobacco, toddy, arrack and cannabis; flesh and meat.

COMMENTARY – The list ends with flesh and meat, forbidden here as everywhere in his teaching: Jeevakarunyam, compassion for all living beings, allows no killing for food. Tobacco and every intoxicant stand beside them. The rest serves the body's balance: stale, heavy, cold, sour or wind-producing foods, and the milk products of buffalo and sheep. Sesame oil, tamarind, pulses and several gourds and greens allowed in small measure by the Ordinary Rules are given up here.

Health advisory: Vallalar permits the milk and ghee of the cow and forbids those of the buffalo and the sheep. Those who live fully plant-based keep his first rule completely; they should make sure of enough vitamin B12.

25. SPECIAL RULES

3. சிறப்பு விதி

TRANSLATION – 3. Special Rules

COMMENTARY – The third part gives a stricter day, hour by hour, for one who can give the whole day to the path: rising at about 4 a.m., meditation before dawn, one main meal at

noon and half a meal at night, meditation at midday, at dusk and before sleep, and three hours of sleep. Day hours are counted from sunrise (6 a.m.), night hours from sunset (6 p.m.).

26. RISING TWO HOURS BEFORE SUNRISE

1. நித்தியம் சூரியோதயமாக 5 நாழிகைக்கு முன்னே நித்திரை நீங்கி எழுந்திருத்தல்.

2. எழுந்தவுடன் விபூதி தரித்துச் சற்றுநேரம் செவ்வையாக உட்கார்ந்து, கடவுளை ஊன்றி நினைத்து எழுதல்.

TRANSLATION – 1. Every day, rise from sleep five *nāḷikai*¹⁹ before sunrise (two hours; about 4 a.m.).

2. On rising, put on sacred ash, sit upright for a while, fix the mind firmly on God, and then rise.

COMMENTARY – Five *nāḷikai* are two hours, so the day begins at about 4 a.m., in the quiet hours long held best for meditation. Before any movement, the mind is set firmly on God.

Historical note: Sacred ash belongs to his Saiva years; in his later teaching the first remembrance is the Mahamantra of Arut Perum Jothi.

27. SILENT ELIMINATION

3. அங்ஙனம் எழுந்து, சிறிதுந் தாமதியாமல், மௌனமாகச் சிறிது தூரம் நடந்து, எவ்விடத்தில் மலசலவுபாதி நேரிடுகிறதோ, அவ்விடத்தில் அப்பொழுதே ஒன்றுஞ் சேஷ்டையில்லாமல் விரைவில்லாமல் இருந்து அறவிடுதல்.

TRANSLATION – 3. Having risen so, without the least delay, walk a short distance in silence, and wherever the call of

stool and urine comes, there and then, without fidgeting and without hurry, sit and empty oneself completely.

COMMENTARY – Silence is kept from waking. The body's call is answered at once, calmly, without strain or haste, and nothing is held back.

28. CLEANING THE TEETH WITH HERBS

4. பொற்றலைக்கையாந்தகரை, கரிசலாங்கண்ணி - இவைகளில் ஒன்று கொண்டு உள்ளே சிறிது சாரம் போகவும் கபநீர் பித்தநீர் வெளியாகவும் தந்தகத்தி செய்தல்.

TRANSLATION – 4. Clean the teeth with one of these, yellow *karisalanganni* or *karisalanganni*, so that a little of the juice goes inside and the phlegm-water and bile-water come out.

COMMENTARY – The herb cleans the teeth, a little of its juice is swallowed, and the phlegm and bile gathered in the night are spat out. *Karisalanganni* is one of the herbs of wisdom Vallalar often recommended.

Practice: Chew a fresh leaf or rub the teeth with the dry powder, spit, and rinse.

29. SOLITARY MEDITATION UNTIL SUNRISE

5. பின்பு திருநீறு தரித்துக்கொண்டு, ஏகாந்தமாக ஓரிடம் பற்றியிருந்து, சூரியனுதயமாகிற வரையில் கடவுளைத் தியானஞ் செய்துகொண்டிருத்தல்.

TRANSLATION – 5. Then put on sacred ash, keep to one place in solitude, and meditate on God until the sun rises.

COMMENTARY – Until sunrise the aspirant sits alone with God: one place, no company, no task.

30. MORNING PRACTICE AND THE MORNING FAST

6. உதயந் தொடங்கிச் சுமார் சாம பரியந்தம் தக்க முயற்சியோடு பழகுதல்.

7. காலையில் உண்ணாமல் சுமார் பதினைந்து நாழிகைக்கு உண்ணுதல்.

TRANSLATION – 6. From sunrise to about one *sāmam* (three hours; until about 9 a.m.), practise with fitting effort.
7. Do not eat in the morning; eat at about fifteen *nāḷikai* (noon).

COMMENTARY – A *sāmam* (watch) is three hours. The fresh morning hours, with the stomach empty, are for the main effort of practice. Food waits until noon; only the herbal powder of the next rule is taken before it.

Health advisory: Anyone with diabetes, low blood pressure or another condition should consult a physician before fasting until noon.

31. THE MORNING HERBAL POWDER

8. காலையில் சூரியோதயமானவுடன் தூதுளை, பொன்னாங்கண்ணி, வில்வம், சிந்தில், பொற்றலைக் கையாந்தகரை, புளியாரை, வல்லாரை, நன்னாரி, கடுக்காய், மிளகு, அறுகம்வேர் - இவைகளில் யாதாயினும் ஒன்றைப் பசும்பாலிற் சுத்தி செய்து சூரணமாக்கிக் கொண்டு சர்க்கரையிற் கலந்தாவது அல்லது சூரணமாகவாவது பசும்பாலில் அனுபானித்தாவது சிறிது சிறிதாக உண்ணுதல்.

TRANSLATION – 8. In the morning, as soon as the sun has risen, take any one of these: *thuthuvalai*, *ponnanganni*, *vilvam* (bael), *seenthil* (heart-leaved moonseed), yellow *karisalanganni*, *puliyarai* (Indian sorrel), *vallarai* (Indian pennywort), *nannari* (Indian sarsaparilla), *kadukkai*

(chebulic myrobalan), pepper, or the root of *arugam* (Bermuda grass). Purify it in cow's milk and make it into a powder, and eat it little by little, mixed with sugar, or as plain powder, or with cow's milk as its vehicle.

COMMENTARY – One herb, purified and powdered, taken slowly at sunrise: nothing else is eaten before noon. Purifying in milk is a Siddha way of preparing a herb, by steeping or boiling it in milk and drying it. The vehicle (*anupanam*) is what a medicine is taken with.

Health advisory: Vallalar prescribes cow's milk for purifying and taking the herb. Those who live plant-based may take the powder with water or a light plant milk. Use herbs from a trusted source, and ask a physician if you take medicines.

32. EATING BY THE BALANCE

9. சுமார் 15 நாழிகைக்கு உண்ணத் தொடங்கும்போது, முன்புசித்த போசன முழுதுஞ் ஜீரணித்ததை நன்றா யூன்றி யறிந்து, பின்பு ஜீரணித்த அக்கணமே விருப்பால் ஏறாமலும் வெறுப்பால் குறையாமலும் தராசு முனைபோல் அளவறிந்து, அந்த அளவின்படி, அதிக விரைவும் அதிக தாமதமு மில்லாதபடி சமமாகப் புசித்தல்.

TRANSLATION – 9. When beginning to eat at about fifteen *nāḷikai* (noon), first make sure that all the food eaten before has been digested. Then, at the very moment it is digested, know the measure like the pointer of a balance, not raised by liking nor lowered by dislike, and eat evenly to that measure, neither too fast nor too slow.

COMMENTARY – The balance is the image of the rule. Its pointer stands upright only when the two sides are equal; so the amount of food is set by the body's true need, not by craving or aversion. One eats only when the last meal is fully digested, and at an even pace.

33. THE SPECIAL DIET AND ITS SPICES

10. பசிப்பில் பச்சரிசிச் சாதம், பசும்பால், பசுநெய், முருங்கை, கத்தரி, முள்ளி, தூதுளை முதலிய இளங்காய்.
பொன்னாங்கண்ணி, தூதுளை முதலிய இளங்கீரை -
இவைகளில் மிளகு ஒருபங்கு, சீரகம் காலே அரைக்காற் பங்கு, வெந்தயம் காற்பங்கு, புளி வீசம் பங்கு, உப்பு வீசம் பங்கு, மிளகாய் வீசம் பங்கு சேர்க்கப்பட்ட கறியமுது குழம்பு ரசம் முதலானவைகளைக்கொண்டு, பெருங்காயம் வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு முதலானவைகளைத் தள்ளிப் பசித்தல்.

TRANSLATION – 10. For food: rice that has not been parboiled, cow's milk and cow's ghee; tender vegetables such as drumstick, brinjal, *mulli* and *thuthuvalai*; tender greens such as *ponnanganni* and *thuthuvalai*. With these, eat curries, *kuzhambu* (thick gravy), *rasam* (thin broth) and the like, made with one part pepper, three-eighths of a part cumin, a quarter part fenugreek, a sixteenth part tamarind, a sixteenth part salt and a sixteenth part chilli; and leave out asafoetida, onion, garlic and the like.

COMMENTARY – The aspirant's food is plain: unparboiled rice, cow's milk and ghee, tender vegetables and greens. Pepper leads the spices; tamarind, salt and chilli are cut to a sixteenth of it. Asafoetida, onion and garlic, allowed a little in the Ordinary Rules, are left out entirely.

Practice: For each spoon of pepper, about a third of a spoon of cumin, a quarter of fenugreek, and a pinch each of tamarind, salt and chilli.

Health advisory: Vallalar prescribes cow's milk and ghee. A plant-based kitchen can keep the same vegetables, greens and proportions of spice.

34. THE QUIET AFTERNOON

11. புசித்தபின்பு, மத்தியானந் தொடங்கி 25 நாழிகை பரியந்தம் சத்துவமான விவகாரங்களை மெல்லென இருந்தபடி நடத்தல், பிறர்க்கு விசேஷங் கேளாவகை படித்தல், மெல்லெனப் பேசல் - இவையன்றி நல்ல நினைப்போடிருந்தல்.

12. காலை, மத்தியானம், சாயங்காலம் - இப்பொழுதுகளிலும் மத்தியிலும் நித்திரை செய்யாதிருத்தல்.

TRANSLATION – 11. After eating, from midday until twenty-five *nāḷikai* (about 4 p.m.), carry on calm affairs gently, remaining seated; read so that others do not overhear; speak softly; and beyond these, remain in good thought.

12. Do not sleep in the morning, at midday or in the evening, nor in between.

COMMENTARY – While the body digests, the mind stays quiet: seated work, soft reading, soft speech and good thoughts until about 4 p.m. Sleep is not taken at any time of the day.

35. WATER WITH THE MEAL

13. மத்தியான போஜனம் செய்கிறபொழுது, அடிக்கடி தாகநீர் குடியாமல், போஜனஞ் செய்தபின்பு, ஒரு தரமாக இளஞ்குடுள்ள வெந்நீரைக் கிரமமாகத் தாகத்துக்குக் கொண்டு, குளிரந்த ஜலம் சிறிதுங் கொள்ளாது தள்ளுதல்.

TRANSLATION – 13. During the midday meal, do not keep drinking water for thirst; after the meal, take lukewarm water once, in due measure, for thirst; and refuse cold water altogether.

COMMENTARY – Water is not sipped through the meal; one measured drink of warm water follows it. Cold water is never taken, as the Ordinary Rules also say.

36. MIDDAY CONTEMPLATION

14. மத்தியானத்தில் சுமார் 5 நாழிகை பரியந்தஞ் செவ்வையாக ஓரிடத்திலிருந்து, மனத்தை ஒருவழிப்படுத்தித் தெய்வ சிந்தனை யோடிருத்தல்.

TRANSLATION – 14. At midday, for about five *nāḷikai* (two hours), sit upright in one place, make the mind one-pointed, and remain in the thought of God.

COMMENTARY – Two hours of seated stillness belong to the quiet afternoon of rule 11. The mind is gathered to one point and held on God.

37. NO UNTIMELY UNION OR MEALS

15. காலைப்புணர்ச்சி, பகற்புணர்ச்சி, அந்திப்புணர்ச்சி, இரவு முன்பங்குப்புணர்ச்சி, காலைப்போஜனம், அந்திப்போஜனம் முதலானவை யில்லாதிருத்தல்.

TRANSLATION – 15. Have no union in the morning, in the daytime, at dusk or in the first part of the night; and no morning meal, no meal at dusk, and the like.

COMMENTARY – The Ordinary Rules forbid union by day; here dusk and the first part of the night are added. The morning and twilight hours belong to meditation, and no meal is taken in them.

38. EVENING MEDITATION

16. சாயங்காலத்திலும் 5 நாழிகை யாதொரு முயற்சியும் இல்லாமல், ஓரிடத்திலசையாதிருந்து தியானித்தல்.

TRANSLATION – 16. In the evening too, for five *nāḷikai* (two hours; about 6 to 8 p.m.), without any effort, sit motionless in one place and meditate.

COMMENTARY – At dusk the aspirant sits again for two hours, motionless and with no effort of any kind.

39. THE NIGHT MEAL

17. இரவில் 10 நாழிகைக்குள் மத்தியான போஜனத்துக்கு அரைத்தரமாகப் புசித்தல்.

TRANSLATION – 17. At night, within ten *nāḷikai* (by about 10 p.m.), eat half the measure of the midday meal.

COMMENTARY – The night meal follows the evening meditation and is half the midday meal.

40. NIGHT MEDITATION

18. அதற்குமேல் இராத்திரி 15 நாழிகை பரியந்தம் மனத்தையடக்கித் தியானித்திருத்தல்.

TRANSLATION – 18. After that, until fifteen *nāḷikai* of the night (midnight), restrain the mind and remain in meditation.

COMMENTARY – The hours before sleep are given to restraining the mind, so that sleep comes to a mind already still.

41. SLEEP FROM MIDNIGHT TO THREE

19. 15 நாழிகை தொட்டு இருபத்திரண்டரை நாழிகை பரியந்தம் மெல்லெனத் தூங்கல்.

20. படுத்து விழிக்கிற பரியந்தம் இடக்கை கீழிருக்கச் செய்தல்.

TRANSLATION – 19. From fifteen *nāḷikai* to twenty-two and a half *nāḷikai*²⁰ (midnight to 3 a.m.), sleep gently.

20. From lying down until waking, keep the left arm underneath.

COMMENTARY – Three hours of light sleep: seven and a half *nāḷikai*, an eighth of the day, as rule 21 asks. The left arm underneath means lying on the left side, the rule given in the Ordinary Rules for all lying down.

Health advisory: Three hours of sleep belongs to a life ordered entirely by these rules. Do not cut sleep sharply; let it shorten only as the diet, the practice and the body allow, and stop if health suffers.

42. THE FOUR MEASURES

21. ஆகாரம் அரை, நித்திரை அரைக்கால், மைதுனம் வீசம், பயம் பூச்சியம் ஆகப் பெறுதல்.

TRANSLATION – 21. Let food be a half, sleep an eighth, union a sixteenth, and fear zero.

COMMENTARY – The Special Rules close with four measures. Sleep as an eighth matches the three hours of rule 19, an eighth of the day. Food, sleep and union are reduced; fear is brought to nothing. The Ordinary Rules kept a little fear as caution; one whose whole day is given to God has none.

43. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

44. HERE ENDS THE NITHYA KARMA VIDHI

நித்திய கரும விதி முற்றிற்று.

TRANSLATION – Here ends the Nithya Karma Vidhi.

NOTES TO THE RULES OF DAILY CONDUCT - PATHIPPASIRIYAR KURIPPUGAL - பதிப்பாசிரியர் குறிப்புகள்

1. NOTE 1: WAKING AT DAWN

1. வைகறைத் துயிலெழு - ஆத்திசூடி

வைகறை யாமம் துயிலெழுந்து நான் செய்யும்

நல்லறமும் ஒண்பொருளும் சிந்தித்து வாய்வதில்

தந்தையும் தாயும் தொழுதெழுக என்பதே

முந்தையோர் கண்ட முறை. - ஆசாரக்கோவை 4

புத்தி அதற்குப் பொருந்தும் தெளிவளிக்கும்

சுத்த நரம்பினற்ற் றூய்மையுறும் - பித்தொழியும்

தாலவழி வாதபித்தம் தத்தநிலை மன்னுமதி

காலை விழிப்பின் குணம் - பதார்த்தகுண சிந்தாமணி

அதிகாலையில் விழிப்பதால் புத்தி மனத்துடன் பொருந்தும்;
தெளிவு உண்டாகும்; நரம்புகள் எல்லாம் சரியான நிலையை
அடைந்து தூய்மையை அடையும்; வாதபித்த சிலேத்துமங்கள்
தத்தம் நிலையில் சேரும்.

TRANSLATION – 1. "Rise from sleep at early dawn.",
Aathichoodi. / Rising from sleep in the watch before dawn,
the good deeds one will do / and the honest wealth one will
gain, let one think over; and, as far as one can, / let one bow
to father and mother and then rise: this, it is said, / is the
way the ancients found., Asarakkovai 4

The intellect comes into accord with it; it gives clarity; / the pure nerves become clean; giddiness departs; / wind and bile, each by its own course, stay firm in their places: know / these are the virtues of waking in the early morning.,
Padartha Guna Chintamani

By waking in the early morning, the intellect comes into accord with the mind; clarity arises; all the nerves reach their right state and become pure; and wind, bile and phlegm settle each in its own place.

COMMENTARY – The notes numbered 1 to 20 are the editor's (Ooran Adigal), not Vallalar's; they explain words and add older sayings to his rules. This one belongs to the first Ordinary Rule, rising before sunrise. The editor quotes two classical works on conduct, the Aathichoodi and the Asarakkovai, which add thought of the day's good deeds and a bow to one's parents, and a Siddha work on the properties of things, the Padartha Guna Chintamani, which names the bodily gains. Wind, bile and phlegm are the three humours of Siddha medicine. Vallalar's own rule asks one thing first: to sit and meditate on God.

2. NOTE 2: HOW TO TAKE BETEL

2. இஃது இல்லறத்தார்க்கு மட்டுமே விதித்தது.
துறவறத்தார்க்குத் தாம்பூலம் தரித்தல் விலக்கு.

மேற்றிலையும் கீழ்க்காம்பும் வெந்நரம்பும் வெண்பல்லைத்

தீத்தாமல் வெற்றிலையைத் தின்றாக்கால் - மாற்றலரை

வெல்லப்போர் செய்யும் விறல்நெடுமா லாயிடினும்

செல்லப்போய் நிற்கும் திரு.

காலை பிளவதிகம் கட்டுச்சி நீறதிகம்

மாலை இலையதிகம் வாணுதலே - சாலவே

ஆம்போது நீறிக்க லாகாது சொன்னேன் கேள்

தாம்பூலங் கொள்வார் தமக்கு.

வெற்றிலைக்கு முன்னே வெறும்பிளவை நாவிலிட

நற்றிருவா மங்கை நடப்பளே - வெற்றிலையை

முன்னிட்டுப் பின்பிளவை வேய்வரே யாமாயின்

மன்னரைப் போலாவார் மகிழ்ந்து.

வெற்றிலையின் நுனியையும் காம்பையும் கிள்ளி எறிய
வேண்டும். முதுகு நரம்பை நகத்தால் எடுத்துவிட வேண்டும்.
பல் துலக்கு முன் தாம்பூலந் தரிக்கலாகாது.

காலையில் பாக்கு மிகுதியாகவும், உச்சியில் சுண்ணாம்பு
மிகுதியாகவும், மாலையில் வெற்றிலை மிகுதியாகவும்
கொள்ள வேண்டும். வெற்றிலைப் பாக்குப்
போட்டுக்கொண்டு மென்றவுடனே முதல் இரண்டு முறை
ஊறும் நீரை விழுங்கலாகாது; உமிழ்ந்து விட வேண்டும்.
தாம்பூலந் தரிக்கத் தொடங்கும்போது முதலில் பாக்கைப்
போட்டுக் கொள்ளலாகாது. வெறும் வெற்றிலையை வாயில்
போட்டுக்கொண்டு, பின்னரே பாக்கைப் போட்டுக் கொள்ள
வேண்டும்.

TRANSLATION – 2. This is prescribed for householders only.
For those who have renounced the world, taking betel is
forbidden.

If, without removing the tip above, the stalk below and the
vein at the back, and without cleaning the white teeth, / one
eats the betel leaf, then, though one waged war to conquer /
one's foes and were mighty, tall Thirumal himself, / Fortune
would leave and stand far off. / In the morning more areca
nut, at high noon more lime, / in the evening more leaf, O
woman of the bright brow; and when the juice / first comes

in plenty, it must not be swallowed: hear what I tell / those who take betel. / If one puts bare areca nut on the tongue before the betel leaf, / the lady of good Fortune walks away; if the betel leaf / is put in first and the areca nut after, / they will become like kings, rejoicing.

The tip and the stalk of the betel leaf must be nipped off and thrown away. The vein along its back must be stripped off with the fingernail. Betel must not be taken before the teeth are cleaned.

In the morning one must take more areca nut, at noon more lime, and in the evening more betel leaf. When betel leaf and areca nut have been put in the mouth and chewed, the juice that collects the first two times must not be swallowed; it must be spat out. When beginning to take betel, one must not put in the areca nut first. One must put the plain betel leaf into the mouth, and only then put in the areca nut.

COMMENTARY – The note belongs to the morning betel of the Ordinary Rules, where Vallalar says to spit out the first juice and swallow the rest. The editor adds that betel is for householders only; the Special Rules, for one who gives the whole day to the path, indeed have no betel. The three verses, printed without a source, are traditional sayings: clean the leaf and the teeth first, put the leaf in before the nut, and change the proportions through the day. The proportions match Vallalar's rules: most areca in the morning, most lime at midday, most leaf at night. Thirumal (Vishnu) and Fortune (Lakshmi) are the verses' figures for wealth, not Vallalar's words. Notes 9 and 12 refer back to the second verse.

Health advisory: Areca nut is a carcinogen, linked to cancers of the mouth, in any proportion. Betel leaf alone, or a digestive infusion of fennel, cumin or ginger, serves the same purpose.

3. NOTE 3: TWIGS FOR CLEANING THE TEETH

3. 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்பது பழமொழி. பல் துலக்குவதற்குரிய கொம்புகள் இல்வாழ்வார்க்கு வேறாகவும் துறவிக்கு வேறாகவும் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. தாது புஷ்டியைத் தரக்கூடியவை இல்வாழ்வார்க்கும், போகத்தில் இச்சையைக் குறைக்கக் கூடியவை துறவிக்கும் விதிக்கப்பட்டுள்ளன.

இல்வாழ்வார்க்கு வேம்பு, வேல், பூல், ஆல், மா, அத்தி, தேக்கு, நாவல், ஆத்தி, கடம்பு, விளா, அசோகு, குருக்கத்தி, சண்பகம் முதலியன.

வேலுக்குப் பல்லிறுவு வேம்புக்குப் பல்லொளிவு

பூலுக்குப் போகம் பொழியுமே - ஆலுக்குப் பல்வலியும்
நீங்கும் பகருமகிழ் நாயுருவி

இல்வாழ் வோற்கில்லை இசை.

துறவிக்குப் பெருவாகை, நொச்சி, மருது, மகிழ், பெருங்குமிழ், புங்கு, நாயுருவி, கருங்காலி, கையாந்தகரை, காட்டாமணக்கு முதலியன.

பெருவாகை நொச்சி பெருங்குமிழே புங்கு

கருங்காலி நாயுருவி காயா - மருதுமகிழ் கையாந்தகரையுடன்
காட்டா மணக்காகும் மெய்யார் துறவி தனக்கு.

பட்ட மரம், பாளை, கைவிரல்கள், செங்கல், மண், மணல், சாம்பல், கரி ஆகிய எட்டும் பல் துலக்குதற்கு ஆகாதனவாம்.

பட்டமரம் பாளை பகருமணல் மண் சாம்பல்

சுட்டமரம் செங்கல் தொடுவிரல்கள் - எட்டுவிதம் பற்றுலக்க
வீழும்பல் பல்லெல்லாம் நோய் கொள்ளும்

கற்றறிந்தார் கண்டதிது காண்.

TRANSLATION – 3. "Banyan and *vel* keep the teeth strong" is a proverb. The twigs for cleaning the teeth are prescribed differently for householders and for the renunciate: those that give vigour to the body's tissues are prescribed for householders, and those that lessen the desire for sensual pleasure for the renunciate.

For householders: neem, *vel* (babul), *pūl*, banyan, mango, cluster fig, teak, *naval* (jamun), *āthi*, *kadambu*, wood apple, ashoka, *kurukkathi*, champak and the like.

With *vel*, firm teeth; with neem, bright teeth; / with *pūl*, pleasure flows; with banyan / toothache too goes. *Magizh* and *nāyuruvi*, it is said, / bring no good to the householder.

For the renunciate: the great *vaagai*, *nochi* (chaste tree), *marudhu* (arjuna), *magizh* (Spanish cherry), the great *kumizh* (white teak), *pungu* (pongam), *nāyuruvi* (prickly chaff-flower), *karungali* (ebony), *karisalanganni* (false daisy), wild castor and the like.

The great *vaagai*, *nochi*, the great *kumizh*, *pungu*, / *karungali*, *nāyuruvi*, *kāyā*, *marudhu*, *magizh*, / with *karisalanganni* and wild castor: these are / for the true renunciate.

Dead wood, the palm spathe, the fingers, brick, earth, sand, ash and charcoal: these eight are unfit for cleaning the teeth.

Dead wood, the palm spathe, sand, earth, ash, / burnt wood, brick, the fingers: if with these eight / one cleans the teeth, the teeth fall out and all of them take disease: / see, this is what the learned have found.

COMMENTARY – The note belongs to the cleaning of the teeth in the Ordinary Rules, where Vallalar names a twig of *vel* (babul) or an aerial root of the banyan. The editor gives the proverb behind that choice and the traditional lists: twigs that strengthen for the householder, twigs that calm desire for the renunciate, and eight things never to use. The two verses are printed without a source.

Practice: A fresh twig of neem or babul, chewed to a brush at one end, or a soft toothbrush, does this work today.

4. NOTE 4: THE HERBS OF WISDOM

4. கையாந்தகரையும் தூதுளையும் ஞானப் பச்சிலைகள்.
இவற்றை அடிகள் அடிக்கடி வற்புறுத்தி யருளுவர்.

TRANSLATION – 4. *Karisalangani* and *thuthuvalai* are herbs of wisdom (*jnana pachilai*). Adigal (Vallalar) graciously urged them again and again.

COMMENTARY – The note belongs to the *thuthuvalai* of the morning herbal milk. It is the editor's witness to Vallalar's teaching: these two greens, *karisalangani* (false daisy) and *thuthuvalai* (*Solanum trilobatum*), are herbs of wisdom, and he pressed them often. They return throughout these rules: in the morning milk, among the greens of the meal, and in the tooth cleaning and the morning powder of the Special Rules.

5. NOTE 5: DELAY AND HASTE

5. ஆலசியம் - தாமதம். தீவிரம் - விரைவு.

TRANSLATION – 5. *Ālasiyam*: delay. *Thīviram*: haste.

COMMENTARY – The two Sanskrit words in the rule on the midday meal are glossed in plain Tamil. Food is given to the body as soon as hunger comes, and eaten at an even pace, neither late nor hurried.

6. NOTE 6: THE ONE TUBER ALLOWED

6. 'மண்பரவு கிழங்குகளிற் கருணையன்றிப் புகியோம்' -
பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

TRANSLATION – 6. "Of the tubers that spread in the earth, we eat none but elephant-foot yam.", Padartha Guna Chintamani.

COMMENTARY – Vallalar forbids tubers and allows only elephant-foot yam; the note shows the same rule in the Siddha work Padartha Guna Chintamani. The Tamil name of the yam, *karunai*, is also the word for compassion.

7. NOTE 7: LESS SALT, TAMARIND AND CHILLI

7. உப்பு, புளி, மிளகாய் இம்மூன்றும் உடலுக்குக் கேடு பயப்பவை. இவற்றை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு குறைக்கிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நல்லது. புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சையையும் மிளகாய்க்குப் பதிலாக மிளகையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

TRANSLATION – 7. Salt, tamarind and chilli: these three harm the body. The more we reduce them, the better. In place of tamarind, lemon may be used, and in place of chilli, pepper.

COMMENTARY – Vallalar asks for little tamarind and chilli, sparing salt and plenty of pepper. The editor goes a step further: reduce all three as far as you can, and use lemon for sourness and pepper for heat. The Special Rules already cut tamarind, salt and chilli to a sixteenth of the pepper.

8. NOTE 8: REST AFTER THE MIDDAY MEAL

8. பகல் உணவுக்குப்பின் சற்று துயில வேண்டும்

இரவு உணவுக்குப் பின் சற்று உலாவவேண்டும்

TRANSLATION – Sleep a while after dinner

Walk a while after supper

என்பது பழமொழி. பகல் உணவுக்குப்பின் கொள்ளும் துயில் ஆழ்ந்த துயிலாக இருத்தலாகாது. அறிதுயிலாக, அரைத்தூக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். இதனாற்றான் அடிகள் படுத்து எழு வேண்டும் என்றனர். 'பகலுறக்கஞ் செய்யோம்' என்பது பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

TRANSLATION – 8. After the midday meal, sleep a little; / after the night meal, walk a little.

Sleep a while after dinner / Walk a while after supper
So runs the proverb. The sleep taken after the midday meal must not be deep sleep. It must be a waking sleep (*arithuyil*), a half-sleep. That is why Adigal said that one must lie down and get up. "We do not sleep by day", Padartha Guna Chintamani.

COMMENTARY – The note belongs to the rule after the midday meal: lie down a little, but not so that sleep comes; no sleep by day in any way. The editor gives the proverb, in Tamil and in English as printed ("dinner" there is the midday meal), and limits it: the rest is a half-sleep in which one stays aware. Vallalar's rule is stricter than the proverb, and the Siddha text agrees with him.

9. NOTE 9: MORE LIME AT NOON

9. 'கட்டுச்சி நீறதிகம்' - அடிக்குறிப்பு 2 பார்க்க.

TRANSLATION – 9. "At high noon, more lime": see note 2.

COMMENTARY – The note belongs to the betel after the midday meal, with less areca and leaf and more lime. It points back to the second verse of note 2. The word there for lime, *nīru*, also means sacred ash; here it is the lime of the betel.

10. NOTE 10: HALF A MEAL AT NIGHT

10. பகலுணவிற்பாதியளவே இரவுணவு கொள்ள வேண்டும்.
(சிறப்பு விதி 17 பார்க்க.)

TRANSLATION – 10. The night meal must be only half the measure of the day meal. (See Special Rule 17.)

COMMENTARY – Vallalar's Ordinary Rule says only that the night meal must be smaller than the day meal. The editor gives the measure from the Special Rules: half. The last Special Rule also says "let food be a half".

11. NOTE 11: NO CURD AT NIGHT

11. காலை மாலை யுறங்குவர் காரிகை

கோல மேனி குலைந்தபின் கூடுவர்

சாலி ராத்தயிர் சாதமொ டுண்பவர்

காலை மாலை உறங்குவோரும், விதவைகளையும் தம்மின்
மூத்தபெண்களையும் சேர்வோரும், இரவு உணவில் தயிர்
சேர்த்துக் கொள்வோரும் திருமாலைப் போன்ற
செல்வமுடையராயினும் திருமகள் அவர்களை விட்டு
நீங்குவாள்.

TRANSLATION – 11. Those who sleep in the morning and the evening; those who, with a woman / whose fair form has lost its beauty, unite; / those who at night eat curd with rice of fine paddy: / though they equal Thirumal, the Lady leaves them., Thanipadal Thirattu

Those who sleep in the morning and the evening, those who unite with widows and with women older than themselves, and those who take curd in the night meal: even if they have wealth like Thirumal's, Thirumagal (Fortune) will leave them.

COMMENTARY – Vallalar's rule forbids curd at night, with greens and cooling foods. The editor adds a verse from a collection of single poems (Thanipadal Thirattu) that joins this to sleeping at dawn and dusk and to union with a woman past her youth; the prose under it is the editor's reading of the verse. Thirumal (Vishnu) and Thirumagal (Lakshmi, goddess of fortune) are the verse's figures for wealth. These are folk sayings quoted by the editor; Vallalar's own rule here concerns the food.

12. NOTE 12: MORE LEAF AT NIGHT

12. 'மாவை இலையதிகம்' - அடிக்குறிப்பு 2 காண்க.

TRANSLATION – 12. "In the evening, more leaf": see note 2.

COMMENTARY – The note belongs to the betel at night, with very much betel leaf and very little areca and lime. It points back to the second verse of note 2.

Health advisory: Areca nut carries a cancer risk even in small amounts; betel leaf alone, or a calming herbal tea, can close the day.

13. NOTE 13: LYING ON THE LEFT SIDE

13. 'இடதுகையிற் படுப்போம்' - பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

TRANSLATION – 13. "We lie down on the left arm.", Padartha Guna Chintamani.

COMMENTARY – Vallalar's rule is that one always lies on the left side, whatever the time and the reason. The Siddha text says the same; "on the left arm" means on the left side, as Special Rule 20 also puts it.

14. NOTE 14: HOURS OF SLEEP

14. 7½ நாழிகை = 3 மணி. 10 நாழிகை = 4 மணி.

TRANSLATION – 14. 7½ *nāḷikai* = 3 hours. 10 *nāḷikai* = 4 hours.

COMMENTARY – The note converts the sleep of the Ordinary Rules into hours: seven and a half or ten *nāḷikai* is three or four hours (one *nāḷikai* is 24 minutes).

15. NOTE 15: NOT HOLDING BACK THE URGES

15. 'இரண்டடக்கல் செய்யோம்' - பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

TRANSLATION – 15. "We do not hold back the two.", Padartha Guna Chintamani.

COMMENTARY – The two are stool and urine. Vallalar's rule says they must never be held back at all; the Siddha text says the same.

16. NOTES 16 TO 18: PURGE, EMETIC AND NASAL TREATMENT

16. விரேசனம் - பேதி

17. வமனம் - வாந்தி

18. நசியம் - மூக்கில் இடுதல், உறிஞ்சல்,

TRANSLATION – 16. *Virechanam*: purging.

17. *Vamanam*: vomiting.

18. *Nasyam*: putting medicine into the nose, or drawing it in.

COMMENTARY – The three notes gloss in plain Tamil the Sanskrit names of the cleansings in the first three General Rules: a purge (*virechanam*), an emetic (*vamanam*) and nasal treatment (*nasyam*), by drops put in or medicine drawn up through the nose.

Health advisory: These are medical procedures. Undertake them only under a qualified Siddha or Ayurvedic physician.

17. NOTE 19: RISING TWO HOURS BEFORE SUNRISE

19. சீர்பெறும் அநாதி சிவாகமப் படியே

நேர்பெறு நித்திய நியமம் புரிவோர்

கதிரவன் எழுமுன் கடிகை ஐந்தென

மதிபெற எழுந்து மகேசனை நினைந்தே - நியம அகவல்

கடிகை - நாழிகை.

TRANSLATION – 19. According to the glorious, beginningless Siva Agamas, / those who keep the right daily observance / rise five *kadigai* before the sun rises, / with a clear mind, and think on the Great Lord., Niyama Agaval *Kadigai* = *nāḷikai*.

COMMENTARY – The note belongs to the first Special Rule: rise five *nāḷikai* (two hours) before sunrise, about 4 a.m. The editor quotes a Saiva verse on daily observance, the Niyama Agaval, to show that this hour is the old rule of the Siva Agamas (the Saiva scriptures); *kadigai* is another name for *nāḷikai*. The verse is the editor's citation, not Vallalar's words.

Historical note: The Great Lord here is Siva, in the Saiva idiom of Vallalar's earlier years. In his later teaching the

first remembrance on waking is the Mahamantra: "Arut Perum Jothi Arut Perum Jothi Thani Perum Karunai Arut Perum Jothi".

18. NOTE 20: THE HOURS OF NIGHT SLEEP

20. 15 நாழிகை முதல் 22½ நாழிகை வரை = 12 மணி முதல் 3 மணிவரை.

TRANSLATION – 20. From 15 nāḷikai to 22½ nāḷikai = from 12 o'clock to 3 o'clock (midnight to 3 a.m.).

COMMENTARY – The note belongs to Special Rule 19. Night hours are counted from sunset (6 p.m.), so fifteen nāḷikai is midnight and twenty-two and a half is 3 a.m.: three hours of sleep.

THE HOUSEHOLDER'S DAY (ORDINARY RULES)

The day of the Ordinary Rules, hour by hour, with sunrise at 6 a.m.

Time	What the Ordinary Rules prescribe
Before sunrise	Rise from sleep; sit a little while and meditate on God.
On rising	Betel with more areca nut (the modern substitute is warm water with ginger); a short walk indoors; relieve the bowels and bladder with full attention, using the hands and the breath as described.
Then	Wipe the eyes, ears, nose, mouth and navel clean with

	warm water; clean the teeth with a twig and karisalanganni powder; drink the herbal milk.
Sunrise to about 8 a.m.	Keep the body covered so that the early sun does not fall on it.
About 8 a.m.	Light activity until slightly tired; a lukewarm bath; remain a little while in the thought of God.
When hungry (about noon)	The midday meal: seeraga samba or other rice, cooked to the middle, eaten to the measure of the digestive fire, a handful less; warm water after it, not much. Never flesh.
After the meal	Lie down a little without sleeping; betel with more lime; a little meditation on God; then only work that does not exhaust.
About 1 p.m.	Peyan, rasthali or bangala bananas with a little sugar, if wanted.
Late afternoon	A short walk with the evening sun on the body; not in strong wind, harsh sun, dew or rain.
First part of the night	Cleanse the body; meditation, hymns, reading, necessary affairs. The night meal, smaller than the midday meal, of warming foods; no curd, greens or cooling foods. A short walk indoors; meditation.

About 10:48 p.m.	Well-boiled cow's milk, plain or with the morning herbs.
About midnight	Betel with much leaf and very little areca nut; then sleep on the left side for three or four hours, gently and without dreams.

THE FULL-TIME SEEKER'S DAY (SPECIAL RULES)

The day of the Special Rules, hour by hour, with sunrise at 6 a.m. and sunset at 6 p.m. The numbers are the rules of Section 3.

Time	What the Special Rules prescribe
4 a.m.	Rise, five nāḷikai before sunrise (1). Sit upright for a while and fix the mind on God (2).
4 to 4:30 a.m.	Walk a short distance in silence and relieve the body there, without fidgeting or hurry (3). Clean the teeth with yellow or common karisalanganni, letting a little of the juice go in (4).
Until sunrise	Keep to one place in solitude and meditate on God (5).
Sunrise	One herbal powder (thuthuvalai, ponnanganni, vilvam and others), taken slowly with sugar, plain, or with milk (8).
6 to 9 a.m.	Practice with fitting effort (6). No food in the morning (7).

Noon	One meal, only when the last is digested, measured like the pointer of a balance (9): unparboiled rice, milk, ghee, tender vegetables and greens; spices in fixed proportions; no asafoetida, onion or garlic (10). Warm water once after the meal; no cold water (13).
Noon to 4 p.m.	Calm affairs, seated; reading so that no one overhears; soft speech; good thoughts (11). About two hours of one-pointed contemplation of God at midday (14). No sleep by day (12).
6 to 8 p.m.	Sit still in one place and meditate, without effort (16).
By 10 p.m.	A night meal of half the midday measure (17).
10 p.m. to midnight	Restrain the mind and remain in meditation (18).
Midnight to 3 a.m.	Sleep gently, lying on the left side (19–20).
Always	Food a half, sleep an eighth, union a sixteenth, fear nothing (21). No union in the morning, by day, at dusk or in the first part of the night (15).

MODERN SUBSTITUTIONS AND SAFETY

These substitutions keep the purpose of a practice (digestion, cleaning the mouth, calm before sleep) where an ingredient is hard to find or carries a known health risk. They do not reproduce the Siddha medicine of the original.

Morning betel and areca nut (tāmbūlam): warm water with fresh ginger and lemon. Areca nut is a known cause of mouth cancer; do not take it daily.

Neem or banyan twig: a neem or bamboo chewing stick, or a soft toothbrush.

Karisalankanni (bhringraj) powder: a herbal tooth powder containing bhringraj and neem.

Seeraga samba rice: aged white basmati or jasmine rice.

Cow's milk, which the text prescribes: those who live fully plant-based can take the herbal powders in warm water or a light rice or almond milk.

Country sugar (nāṭṭuch carkkarai): jaggery or whole cane sugar.

Afternoon betel: a tea of fennel, cumin and coriander. Night betel: warm water, or a calming herbal tea.

Purging, vomiting and nasal therapy (virēcanam, vamanam, nasiyam): only under a qualified Siddha or Ayurvedic physician. A simple alternative is a day or two of plain rice and mung dal with rest and water.

WHERE TO FIND THE HERBS

Karisalankanni (*Eclipta prostrata*), thoodhuvalai (*Solanum trilobatum*), musumusukkai (*Mukia maderaspatana*) and ponnanganni (*Alternanthera sessilis*) are sold dried and powdered by South Asian grocers, Ayurvedic and Siddha pharmacies and online herb suppliers. Seeraga samba rice, jaggery, dry ginger and toor dal are found in Indian and Sri Lankan grocery shops. Sanmarkkam Life's donation-based Emporium supplies several of these herbs: sanmarkkamlife.org.

THE PATH OF GRACE - ARULNERI

- அருள்நெறி - INTRODUCTION

Arulneri opens with one sentence that holds the whole path: "Grace is the compassion of God; Jeevakarunyam is the compassion of living beings." As a small light lets us reach a great light, so the small compassion we show to living beings lets us receive the great compassion of God.

From there it answers simple questions. What grace is, and how it shines in the body and the world. What good and evil are: good is hard at first and sweet in the end; evil is sweet at first and bitter in the end. How the twelve kinds of merit and sin come through mind, speech and body, and how known and unknown sins are removed.

Arulneri survives as notes taken by those who heard him, and some of its remedies, such as pilgrimage and expiation, belong to the religious world he spoke to. Its centre does not: compassion for living beings is the way to God's grace.

THE PATH OF GRACE - ARULNERI

- அருள்நெறி

1. THE PATH OF GRACE

அருள்நெறி

TRANSLATION – Arulneri (The Path of Grace)

COMMENTARY – *Arul* is grace, *neri* a path. Vallalar gave this teaching as questions and answers, and it survives in the notes of those who heard him. Its first answer holds the whole: compassion for living beings is the way to the Grace of God.

2. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

3. GRACE THROUGH COMPASSION

கடவுளது திருவருளை எவ்வாறு பெறக்கூடும்? அருளென்பது கடவுள் தயவு. ஜீவகாருண்ய மென்பது ஜீவர்கள் தயவு. ஆதலால் சிறு வெளிச்சத்தைக்கொண்டு பெரு வெளிச்சத்தைப் பெறுவதுபோல், சிறிய தயவாகிய ஜீவ தயவைக் கொண்டு பெருந்தயவாகிய கடவுளருளைப் பெறவேண்டும்.

TRANSLATION – How can the holy Grace of God be obtained? Grace is the compassion of God. Jeevakarunyam is the compassion of living beings. Therefore, as one gains a great light by means of a small light, one must gain the Grace of God, which is the great compassion, by means of compassion for living beings, which is the small compassion.

COMMENTARY – This is the heart of the book. The Tamil word for compassion here is *tayavu*, kindness that feels for another. Grace is God's compassion. Jeevakarunyam is the compassion of living beings: the compassion that we, as living beings, show to every living being. It is one compassion in two measures, small and great. As a small light leads us to a great light, the small compassion we give to living beings is the means by which we receive the great compassion of God. Grace is reached by what grace itself is: compassion.

4. THE NATURE OF GRACE

அக் கடவுள் தயவாகிய அருள் எத்தன்மை யுடையது? நமது ஆன்ம அறிவாகிய புத்தி தத்துவத்தினுக்கு நன்மை தீமையை விளக்கிக்காட்டுவதாயும், வேதாகம கலைகளைக் கொண்டு நன்மையாதிகளை விதிப்பதாயும், அறிபவர்களின் தரத்திற் கொத்ததாயும், அறிபவர்கள் எந்த வஸ்துவை அறிகின்றார்களோ அந்த வண்ணமாயும் உள்ளது.

TRANSLATION – What is the nature of that Grace, the compassion of God? It makes good and evil clear to the intellect, the tattva that is our soul's knowing. Through the lore of the Vedas and Agamas it prescribes the good and the rest. It suits the level of those who know. And it takes the form of whatever thing the knowers know.

COMMENTARY – Grace is the light by which we know at all. It works on the intellect (*buddhi*), the tattva, or constituent principle, through which the soul knows, and shows it good and evil. It prescribed the good through the Vedas and Agamas, the scriptures of his hearers. It meets each person at that person's own level, and it takes the form of whatever is known. Whatever we truly understand of the good, we understand by Grace.

5. HOW GRACE SHINES IN THE BODY AND THE UNIVERSE

அத் தன்மையான அருள் பிண்ட அண்டத்தில் எவ்வண்ணமாய்
விளங்குகின்றது? காண்பார் காணுமிடம் காணப்படுமிடம்,
அறிவார் அறியுமிடம் அறியப்படுமிடம், தூண்டுவார்
தூண்டுமிடம் தூண்டப்படுமிடம், சுவைப்பார் சுவைக்குமிடம்
சுவைக்கப்படுமிடம், அனுபவிப்பார் அனுபவிக்குமிடம்
அனுபவிக்கப்படுமிடம், கருதுவார் கருதுமிடம்
கருதப்படுமிடம், முகருவார் முகருமிடம் முகரப்படுமிடம்,
கேட்பார் கேட்குமிடம் கேட்கப்படுமிடம் முதலியவாய்
விளங்கும்.

TRANSLATION – How does Grace of this nature shine in the body and in the universe? It shines as the one who sees, the seat of seeing and what is seen; the one who knows, the seat of knowing and what is known; the one who prompts, the seat of prompting and what is prompted; the one who tastes, the seat of tasting and what is tasted; the one who experiences, the seat of experiencing and what is experienced; the one who thinks, the seat of thinking and what is thought; the one who smells, the seat of smelling and what is smelt; the one who hears, the seat of hearing and what is heard; and so on.

COMMENTARY – *Pinḍam* is the body, the small world; *aṇḍam* is the universe, the great world. In both, Grace is present in all three parts of every experience: the one who perceives, the seat where perceiving happens, and the thing perceived. Seeing, knowing, prompting to act, tasting, experiencing, thinking, smelling and hearing are all its shining. Grace is not far away. It is the light in every act of knowing.

6. THE MEANS TO GRACE

இவ் வண்ணம் விளங்கும் அருளை நாம் பெறுவதற்கு உபாயம் என்ன? புத்தி தத்துவத்தால் நன்மை தீமையை விசாரித்து, நன்மையே உருவாய் விளங்கும் பெரியாரைத் துணைக்கொண்டு, அவரால் கட்டளையிடும் திருப்பணியைக் கைக்கொண்டு இடையறாது செய்யில், அவ்வருளைப் பெறலாம்.

TRANSLATION – What is the means for us to obtain the Grace that shines in this way? Examine good and evil with the intellect. Take as your support a great one in whom goodness itself shines as form. Take up the holy service he commands, and do it without a break. Then that Grace can be obtained.

COMMENTARY – Three things are asked: to weigh good and evil with the intellect; to take as support one in whom goodness itself shines; and to do, without a break, the holy service (*tiruppani*) that this guide commands. Grace answers steady practice, not a single act. Read with the opening sentence, the service that leads to Grace is service rooted in compassion.

7. GOOD AND EVIL

நன்மை தீமை என்பவை யாவை? நன்மை தீமை யென்பவை புண்ணிய பாவம். புண்ணியமென்பது ஆரம்பத்தில் செய்வதற்கும் அனுபவிப்பதற்கும் முயற்சிப்பதற்கும் துக்கமாயும், பின் சுகமாயும் விளங்கும். பாவ மென்பது ஆரம்பத்தில் சுகமாயும் பின் துக்கமாயும் இருக்கும்.

TRANSLATION – What are good and evil? Good and evil are merit and sin. Merit is painful at the beginning, in the doing, in the bearing and in the effort, and afterwards it shines as happiness. Sin is pleasant at the beginning and painful afterwards.

COMMENTARY – Good is merit (*punṇiyam*) and evil is sin (*pāvam*). He tells them apart by what they do over time. The good is hard at first, in the doing, the bearing and the effort, and ends in happiness. Sin is sweet at first and ends in suffering. This is a test for every daily choice.

8. THE TWELVE KINDS OF MERIT AND SIN

புண்ணிய பாவங்கள் நம்மை எவ்வாறடைகின்றன? மனம் வாக்கு காயம் என்னும் மூன்றினாலும் அடையும். மேலும், மனத்தினிடத்தில் நால்வகையும், வாக்கினிடத்தில் நால்வகையும், சரீரத்தினிடத்தில் நால்வகையும், ஆகப் பன்னிரண்டு வகையாய் நம்மை யடையும். அவையாவன:- மனத்தினால் பரதாரகமனம் பண்ண நினைத்தல், அன்னியருடைய சொத்தைக் கிரகிக்க நினைத்தல், அன்னியருக்குத் தீங்குசெய்ய நினைத்தல், முடியாத காரியங்களை நினைத்து அக்காரியம் அன்னியர்களுக்கு முடிந்ததை நினைத்துப் பொறாமையடைதல் - இவை நான்கும் மனத்தினால் செய்யும் பாவங்கள். வாக்கினால் பொய்சொல்லல், கோட்சொல்லல், புறங்கூறல், வீணுக்கமுதல் - இவை நான்கும் வாக்கினால் உண்டாகும் பாவங்கள். தேகத்தினால் பிறர் மனைவியைத் தழுவுதல், புசிக்கத்தகாத வேத விரோத ஆகாரங்களைப் புசித்தல், அன்னியர்களை இம்சை செய்தல், தீங்குசெய்கிறவர்களைத் தடுக்காமல் அவர்களுக்கு உபகாரஞ் செய்தல் - இந்நான்கும் தேகத்தாலுண்டாகும் பாவங்கள். இவை போன்றவைகளைத் தவிர்த்து அன்னியர்களுக்கு நன்மை யுண்டாக நினைத்தல், பொறாமையடையாதிருத்தல், அன்னியர் சொத்தைத் தனதாக்க எண்ணாதிருத்தல், தனது மனைவி தவிர அன்னியமான பெண்களைத் தாய் சகோதரி முதலியவர்களாகச் சிந்தித்தல் - இவை மனத்தால் வரும் புண்ணியங்கள். பொய் சொல்லாமை, கோட்சொல்லாமை, இன்சொல்லாடல், தோத்திரம் செய்தல் - இவை நான்கும் வாக்கினாலுண்டாகும் புண்ணியங்கள். அன்னியர்களுக்குத் தீங்குண்டாகுங்கால் விலக்கல் முதலான

நன்மையான கிருத்தியங்க ளெல்லாம் தேகத்தாலுண்டாகும்
புண்ணியங்கள்.

TRANSLATION – How do merit and sin come to us? They come through all three: mind, speech and body. Further, they come to us in twelve kinds: four kinds in the mind, four kinds in speech and four kinds in the body. They are these. By the mind: thinking of going to another man's wife; thinking of seizing the property of others; thinking of doing harm to others; and thinking of things one cannot accomplish, then thinking that others have accomplished them, and becoming envious. These four are the sins done by the mind. By speech: telling lies; carrying tales; speaking ill of people behind their backs; and lamenting over nothing. These four are the sins that arise from speech. By the body: embracing another man's wife; eating foods that are unfit to eat and contrary to the Vedas; doing harm to others; and helping those who do harm instead of restraining them. These four are the sins that arise from the body. Avoiding these and the like, to think that good may come to others; to be free of envy; not to think of making the property of others one's own; and to regard women other than one's own wife as mother, sister and the like: these are the merits that come by the mind. Not telling lies, not carrying tales, speaking sweetly, and offering hymns of praise: these four are the merits that arise from speech. All good deeds, such as preventing harm when it is about to befall others, are the merits that arise from the body.

COMMENTARY – This is a full map of conduct: four sins each in mind, speech and body, and the merits that answer them. The sins of the mind come first, because deeds begin as thoughts. Among the sins of the body stand eating food "unfit to eat and contrary to the Vedas" and doing harm to others. The text does not name the foods. In the scriptural rules of his day forbidden food meant above all flesh, and in Vallalar's own teaching flesh, which is had only by killing, is

what compassion refuses. Not restraining those who do harm, and helping them instead, is also a sin of the body: to stand by harm is to share in it. The merits of the body are given in one line, the prevention of harm to others and all such good deeds.

9. REMOVING SINS DONE KNOWINGLY

அறிந்து செய்த பாவங்களும் அறியாது செய்த பாவங்களும் எவ்வாறு நீங்கும்? அறிந்த பாவங்கள் செய்தபின், தனக்குப் பாவம் செய்ததாக எவ்வகையிலாவது தெரிந்தபின், "நாம் பாவச் செய்கையை முன்னமே தெரிந்தும், மோகத்தாலும், மறதியாலும், அபிமானத்தாலும், அகங்காரத்தாலும், செல்வச் செருக்காலும், தாக்ஷிண்ய உடன்பாட்டாலும், உணவு பற்றியும், புகழ் பற்றியும், வழக்கம் பற்றியும் செய்து விட்டோமே!" என்று பச்சாத்தாபப் பட்டுப் பெரியோர்களை யடுத்து, அவர்களால் நியமனம் செய்யப்படும் பிராயச்சித்தங்களைக் கைக்கொண்டு, அவ்வண்ணம் இச்சரீரத்தைத் தவத்தாலும் விரதத்தாலும் இளைக்கச் செய்வதுமன்றி; யாத்திரையாதிய மேற்கொண்டு, புண்ணிய ஸ்தலங்களிற் சென்று வசித்து, இயன்ற அளவில் அன்ன விரயஞ் செய்தால் நீங்கும். மேலும், சத்தியற்றவர்களாயும் வார்த்திகர்களாயுமுள்ளவர்கள் மகான்களுக்குத் தொண்டு செய்தால் நீங்கும். மகான்கள் நேரிடாத பகஷ்த்தில், பச்சாத்தாபத்துடன் பாவ காரியங்களைச் செய்யாமலும், பாவிக்குடைய கூட்டத்தில் பழகாமலும், திருவருளைச் சிந்தித்து அவர்கள் தரத்திற் கொத்த தெய்வங்களைச் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால் நீங்கும்.

TRANSLATION – How are sins done knowingly and sins done unknowingly removed? As for known sins: after doing them, once one comes to know in any way that one has sinned, one should repent, saying, "Though we knew beforehand that the act was sinful, we did it out of infatuation, forgetfulness, attachment, egoism, the pride of wealth, or going along with others out of deference, for the sake of food, for the sake of fame, or out of habit!" Then one

should go to the elders and take up the expiations they prescribe, and so make this body lean by austerity and by fasting. Besides this, one should undertake pilgrimage and the like, go and stay in holy places, and spend on feeding others as far as one is able. Then they are removed. Further, those who are without strength and aged are freed from them if they serve the great souls. If no great souls are to be found, sins are removed if one, with repentance, does no sinful acts, does not keep company with sinners, and remains contemplating the holy Grace and contemplating the deities suited to one's level.

COMMENTARY – The remedy begins with honest repentance: seeing that one sinned while knowing it was wrong, and naming why, from infatuation and pride to food, fame and habit. Then come the remedies he names: expiation (*prāyaścitta*) set by the elders, austerity and fasting, pilgrimage, staying in holy places, and spending on food for others (*anna virayam*). These belong to the religious practice of his time. In his later teaching he set compassion for all life at the centre, and the feeding of the hungry, already named here, became its first work. Those too weak and old for this may serve the great souls. Where none are found, it is enough to repent, to stop sinning, to leave the company of sinners, and to hold the mind on Grace.

10. SINS DONE UNKNOWINGLY

அறியாத பாவங்கள் யாவெனில், நடக்குங் காலத்திலும், நீராடுங்காலத்திலும், சயன காலத்திலும், தனக்குத் தோன்றாமல் நேரிடும் பாவங்களாம். இதன்றி அவை மனத்திற்குப் புலப்படாமலும் உண்டாகும். இவைகள் யாவும் தினஞ் செய்யுஞ் ஜபத்தாலும், பாராயணத்தாலும், ஸ்தோத்திரத்தாலும், விருந்துபசரித்தலாலும் தெய்வம் பராவலாலும் நீங்கும்.

TRANSLATION – Unknown sins are those that befall one without one's noticing, while walking, while bathing and while lying down. Besides these, they also arise without the mind perceiving them. All of them are removed by the *japa* (repetition of a sacred name) done each day, by the recitation of sacred texts, by hymns of praise, by receiving guests with hospitality, and by praising God.

COMMENTARY – Some sins happen without our knowing: while walking, bathing or lying down, and in ways the mind never notices. These are acts in which harm can be done unseen. Since such sins cannot be repented one by one, he gives daily practices that cover them: repetition of a sacred name, recitation, hymns of praise, the welcome of guests, and the praise of God. The care of guests, the giving of food and shelter, stands here beside prayer.

11. THE FATE OF UNEXPIATED SIN

பிராயச்சித்த முதலியவைகள் செய்யாவிட்டால்
பாவங்களாலடையுங் கதி யென்ன? மனத்தால் செய்யும்
பாவங்கட்குச் சண்டாளாதி சரீரமுண்டாகும். வாக்காற் செய்த
பாவங்கட்கு மிருகம் முதலான சரீரமுண்டாகும். தேகத்தால்
செய்யும் பாவங்கட்கு மரம் முதலான சரீரமுண்டாகும்.

TRANSLATION – If expiation and the rest are not done, what state do sins lead to? For sins done by the mind, a body such as that of a *caṇḍāla* comes. For sins done by speech, a body such as that of an animal comes. For sins done by the body, a body such as that of a tree comes.

COMMENTARY – This is the scheme of rebirth in the law-books of his time; the same threefold scheme stands in the *Manu Smṛiti* (12.9). *Caṇḍāla* is a caste name, the caste that order held lowest of all. The passage records the frame in which his hearers thought. Vallalar later declared caste false, and taught conduct that sees no distinction of caste or

birth. What remains is the warning: wrong that is not remedied shapes what we become.

12. THE VEDANTINS' CLAIM AND THOSE FREED IN THIS LIFE

வேதாந்திகள் "பாவம் முதலிய கருமங்களும், புண்ணியம் முதலிய ஏதுக்களும் நமக்கில்லை, நாம் சர்வசாக்ஷி" என்கின்றார்களே - அஃதென்ன? தேகவாசனை, இந்திரியவாசனை, கரணவாசனை, பிராணவாயுவின் செயற்கையிலுண்டாகும் வேறுபாடு முதலிய நன்மைகளில் சலிப்பற்று ஆகாரம், நித்திரை, பயம் முதலியவைகளில் தாம் சலித்தும் சோர்ந்தும் திடுக்கிட்டும் இல்லாமல், நிவாததீபம் போல் விளங்கும் ஜீவன் முத்தர்கள் சமூகத்தில் பாவ கிருத்தியங்கள் நடவா; புண்ணியங்களும், பிரயோஜனம் பற்றிச் செய்யார்கள்; பொன்னும் ஓடும் சரியாகக் காண்பார்கள். அத் தன்மையுடைய நித்திய முத்த சுத்த ஞான தேக சித்தர்கட்குப் பாவ புண்ணியமில்லையென்று அவர்கள் சொல்ல வேண்டியதில்லை; நமக்கே தெரியும்.

TRANSLATION – The Vedantins say, "Karmas such as sin and causes such as merit do not belong to us; we are the witness of all." What of that? There are the *jīvanmuktas*, those freed while living. They are unshaken by such things as the impressions of the body, the impressions of the senses, the impressions of the inner faculties, and the changes that arise from the working of the vital breath. In food, sleep, fear and the like they do not waver, flag or start. They shine like a lamp in a windless place. In their presence sinful deeds do not take place. Nor do they do meritorious deeds for the sake of gain. They see gold and a potsherd as equal. That such siddhas, ever free, pure, and of the Jnana Deham (body of wisdom), have no sin or merit, there is no need for them to say; we know it ourselves.

COMMENTARY – The Vedantins say that sin and merit do not touch them, since they are only the witness of all.

Vallalar does not deny that such a state exists. He shows who stands in it. The *jīvanmukta*, one freed while still living, is not moved by the pulls of body, senses and mind, or by changes in the breath. Hunger, sleep and fear do not shake him; he is steady as a lamp where no wind blows. Sin does not happen in his presence, he does good with no thought of gain, and gold and a potsherd are the same to him. That sin and merit do not touch such beings, no one needs to declare: we see it ourselves. "Them" most naturally means the Vedantins. Freedom is shown by the life, not by the claim. For anyone still shaken by hunger, sleep and fear, sin and merit are real, and the remedies above apply.

13. THE BODY THAT BECOMES KNOWLEDGE

மேலும், அவர்கள் இந்தப் பவுதிக சரீரத்தில் வசித்தாலும், சரீரமாகிய தத்துவ தாத்விகங்கள் இப்போது நமக்கு அசுத்த தேகமாயும் அசுத்தப் பொறியாயும் அசுத்தக் கரணமாயும் அசுத்த அனுபவமாயும் அசுத்த அறிவாயும் இருப்பது போல் இரா. தத்தபடத்தைப் போல் காரியத்தில் இலதாயும் காரணத்திலுளதாயும், அறிவேவடிவாய் அறிவேபொறியாய் அறிவேமனமாய் அறிவேயழகாய் அறிவேயுருவாய் அறிவேயுணர்வாய் அறிவேயனுபவமாய் அறிவேயறிவாய் விளங்கும்.

TRANSLATION – Moreover, though they live in this physical body, the tattvas and tattvic things that form their body are not as they are now for us: an impure body, impure senses, impure inner faculties, impure experience and impure knowledge. Like a burnt cloth, they are absent as effect and present as cause, and they shine as knowledge itself for form, knowledge itself for senses, knowledge itself for mind, knowledge itself for beauty, knowledge itself for shape, knowledge itself for feeling, knowledge itself for experience, and knowledge itself for knowing.

COMMENTARY – He goes further. For us now the body, senses, inner faculties, experience and knowledge are impure. In the freed ones, though they still live in a physical body, the tattvas that form it are changed. The burnt cloth is an old image: a cloth burnt whole keeps its shape, but it can no longer be worn or bind anything. So their body is "absent as effect, present as cause": it no longer acts as a body that binds. Then he says what it has become: knowledge itself is their form, senses, mind, beauty, shape, feeling, experience and knowing. Here is the seed of his later teaching that the body itself is transformed by Grace, into the Suddha Deham (pure body), the Pranava Deham (body of the primal sound Om) and the Jnana Deham (body of wisdom).

14. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

15. HERE ENDS ARULNERI

அருள்நெறி முற்றிற்று.

TRANSLATION – Here ends Arulneri.

THE TRUE WORD OF GRACE - THIRUVARUN MEYMOZHI -

திருவருண் மெய்ம்மொழி -

INTRODUCTION

The Thiruvvarun Meymozhi was set down by Vallalar's followers from his words, at the very end of his life on earth or just after it: it already speaks of the Grace Light entering the hall of grace with his body, and of its coming forth as near at hand. It names the one true God, Arut Perum Jothi, who creates, sustains, removes fault, ripens and illumines all things, and it says why we have wasted lives in many religions and imaginings instead of knowing that God.

It then gives the conduct of Suddha Sanmarkkam in four kinds: of the senses, of the mind, of the living being, and of the soul. The conduct of the living being is to stand without distinction of caste, religion, clan, scripture, country, high or low. The conduct of the soul is to feel for every soul in all the eighty-four lakh kinds of birth, and to see the soul as the hall and the light within it as God.

It also tells the seeker plainly to stop observing the rites of the religions and to stop holding them as true. Part Two of this book should be read in that light.

THE TRUE WORD OF GRACE - THIRUVARUN MEYMOZHI -

திருவருண் மெய்ம்மொழி

1. THE TRUE WORD OF GRACE

திருவருண் மெய்ம்மொழி

TRANSLATION – Thiruvvarun Meymozhi (The True Word of Grace)

COMMENTARY – *Thiru* is holy, *arul* grace, *mey* true, *mozhi* word. Vallalar's followers set this down from his words in his last years, at Siddhi Valagam near Vadalur, and it speaks of him in the third person. It names the one true God, Arut Perum Jothi, and gives the four conducts by which a person is made ready for His grace.

2. THE TRUE CONDUCT OF THE GREAT PATH

ஷடாந்த சமரச சுத்த சன்மார்க்கப் பெருநெறியின் உண்மை
ஒழுக்கங்களைக் குறிக்கும் அருட்பிரகாசத் தந்தையார்
திருவருண் மெய்ம்மொழி

TRANSLATION – The True Word of Grace of Father Arutprakasa, which sets out the true conducts of the great path of Shadanta Samarasa Suddha Sanmarkkam.

COMMENTARY – Arutprakasa, "the light of grace", is the name by which his followers called Vallalar: Arutprakasa Vallalar. Shadanta Samarasa Suddha Sanmarkkam is the full name of his path. *Samarasa* is universal harmony; *Suddha Sanmarkkam* is the pure true path; *Shadanta*, "of the six ends", names the summits of six schools (Yoganta, Kalanta, Nadanta, Bodhanta, Vedanta and Siddhanta),

which the path holds in harmony. *Ozhukkam*, conduct, the way one actually lives, is the subject of the whole work.

3. THE ONE TRUE GOD

உலகத்தினிடத்தே பெறுதற்கு மிகவும் அருமையாகிய மனித தேகத்தைப்பெற்ற நண்பர்களனைவரும் நாமும் அறியவேண்டுவதும் ஒழுகவேண்டுவதும் யாதெனில்:

இயற்கையிற்றானே விளங்குகின்றவராய் உள்ளவரென்றும், இயற்கையிற்றானே உள்ளவராய் விளங்குகின்றவரென்றும், இரண்டு படாத பூரண இன்பமானவ ரென்றும், எல்லா அண்டங்களையும், எல்லா உலகங்களையும், எல்லாப் பதங்களையும், எல்லாச் சத்திகளையும், எல்லாச் சத்தர்களையும், எல்லாக் கலைகளையும், எல்லாப் பொருள்களையும், எல்லாத் தத்துவங்களையும், எல்லாத் தத்துவிகளையும், எல்லா உயிர்களையும், எல்லாச் செயல்களையும், எல்லா இச்சைகளையும், எல்லா ஞானங்களையும், எல்லாப் பயன்களையும், எல்லா அனுபவங்களையும், மற்றை எல்லாவற்றையும் தமது திருவருட் சத்தியால் தோற்றுவித்தல், வாழ்வித்தல், குற்றம் நீக்குவித்தல், பக்குவம் வருவித்தல், விளக்கஞ் செய்வித்தல் என்னும் ஐந்தொழில்கள் முதலிய பெருங் கருணைத் தொழில்களை இயற்றுவிக்கின்றவரென்றும், எல்லாம் ஆனவரென்றும், ஒன்றும் அல்லாதவ ரென்றும், சர்வ காருண்ய ரென்றும், சர்வவல்லபரென்றும், எல்லாம் உடையராய்த் தமக்கு ஒருவாற்றானும் ஒப்பு உயர்வு இல்லாத தனிப்பெருந்தலைமை அருட்பெருஞ்ஜோதியர் என்றும் சத்திய அறிவால் அறியப்படுகின்ற உண்மைக் கடவுள் ஒருவரே, அகம், புறம் முதலிய எவ்விடத்தும் நீக்கமின்றி நிறைந்த சுத்தமெய்யறிவு என்னும் பூரணப் பொதுவெளியில், அறிவா ரறியும் வண்ணங்களெல்லாமாகி விளங்குகின்றார்.

TRANSLATION – What all our friends who have received the human body, so very hard to obtain in this world, and we ourselves must know and must live by is this:

There is one true God, known by true knowledge. By true knowledge He is known as the One who is, shining of His own nature, and the One who shines, being of His own nature; as perfect bliss that is never divided in two. He is known as the One who, by the power of His holy grace, brings about the five acts of bringing into being, sustaining, removing fault, bringing to ripeness and illumining, and the other great acts of compassion, for all universes, all worlds, all planes, all powers, all who wield powers, all arts, all things, all tattvas (constituent principles), all who bear the tattvas, all living beings, all actions, all desires, all kinds of wisdom, all fruits, all experiences and everything else. He is known as the One who has become all things, and as the One who is none of them; as the All-Compassionate and the All-Powerful; and as Arut Perum Jothi, who possesses all, the unique supreme Head, to whom nothing is in any way equal or higher. This one true God shines in the perfect common Space that is pure true knowledge, which fills every place, inner, outer and all others, without any gap. There He shines, having become all the forms in which those who know come to know Him.

COMMENTARY – The human body is hard to obtain, and what it is for is named at once: to know the one true God and to live by that knowing. He is known "by true knowledge". He is, and He shines, of His own nature, with no cause outside Himself. By His grace He does five acts of compassion for everything that exists: He brings it into being, sustains it, removes its fault, brings it to ripeness and illumines it. Creation itself is His compassion. He has become all things and is none of them. His name is Arut Perum Jothi, the Vast Grace Light, with none equal or higher. He fills every place without a gap, in the open common Space of pure true knowledge, and He is known in every way that those who know can know Him.

4. LIVES WASTED IN IMAGININGS

அவ்வாறு விளங்குகின்ற ஒருவரேயாகிய கடவுளை
இவ்வுலகினிடத்தே ஜீவர்களாகிய நாம் அறிந்து அன்புசெய்து
அருளையடைந்து அழிவில்லாத சத்திய சுகபூரணப்
பெருவாழ்வைப் பெற்று வாழாமல், பலவேறு கற்பனைகளாற்
பலவேறு சமயங்களிலும் பலவேறு மதங்களிலும் பலவேறு
மார்க்கங்களிலும் பலவேறு லக்ஷியங்களைக் கொண்டு,
நெடுங்காலம் பிறந்து பிறந்து, அவத்தை வசத்தர்களாகிச்
சிறற்றிவு மின்றி விரைந்து விரைந்து பல்வேறு
ஆபத்துக்களினால் துன்பத்திலழுந்தி இறந்து இறந்து வீண்
போயினோம்; வீண்போகின்றோம்.

TRANSLATION – That God is the one God who shines in this way. We, living beings in this world, did not know Him, love Him, attain His grace, and so gain and live the imperishable great life of true and perfect happiness. Instead, through many different imaginings, we held many different goals in many different religions, many different sects and many different paths. For a long time we were born and born again. We fell under the power of the afflicted states (*avattai*), and were left without even our small knowledge. Swiftly, again and again, we sank into suffering through many dangers, and died and died again, in vain. So we have gone to waste; so we are going to waste.

COMMENTARY – Here is our history. Instead of knowing that God, loving Him and receiving His grace, we took up many goals in many religions, sects and paths, built on many imaginings (*karpanai*): things the mind has made up. So for a long time we were born again and again, fell under the afflicted states that darken the soul, and died again and again. *Avattai* (Sanskrit *avastha*) are states such as waking, dream and deep sleep, and the afflictions of birth, disease and death. The text says both "we have gone to waste" and "we are going to waste": it is still happening, and the next words show how it can end.

5. THE HALL OF WISDOM AND THE COMING OF GRACE

ஆதலால் இனிமேலும் ஜீவர்களாகிய நாம் விரைந்து விரைந்து இறந்து இறந்து வீண்போகாமல் உண்மை அறிவு, உண்மை அன்பு, உண்மை இரக்கம் முதலிய சுபகுணங்களைப் பெற்று, நற்செய்கை உடையவர்களாய், எல்லாச் சமயங்களுக்கும், எல்லா மதங்களுக்கும், எல்லா மார்க்கங்களுக்கும் உண்மைப் பொது நெறியாகி விளங்கும் சுத்த சன்மார்க்கத்தைப் பெற்றுப் பேரின்பசித்திப் பெருவாழ்வில் பெருஞ் சுகத்தையும் பெருங்களிப்பையும் அடைந்து வாழும் பொருட்டு - மேற்குறித்த உண்மைக்கடவுள் தாமே திருவுள்ளங்கொண்டு சுத்த சன்மார்க்கத்தின் முக்கிய லக்ஷியமாகிய உண்மை விளக்கஞ் செய்கின்ற ஓர் ஞானசபையைச் சித்திவளாகம் என்னும் இச்சந்நிதானத்திற் கடுத்த உத்தரஞானசிதம்பரம் அல்லது ஞானசித்திபுரம் என்று குறிக்கப் படுகின்ற வடலூர் பார்வதிபுரத்தில் தமது திருவருட் சம்மதத்தால் இயற்றுவித்து, "இக்காலந்தொடங்கி அளவு குறிக்கப்படாத நெடுங்காலம் அற்புத சித்திகள் எல்லாம் விளங்க யாமே அமர்ந்தருளித் திருவிளையாடல் செய்தருள்கின்றோம்" என்னும் திருக்குறிப்பை இவ்விடத்தே தாயினுஞ் சிறந்த பெருந்தயவுடைய நமது கருணையங் கடலாராகிய அருமைத் தந்தையார் அருட்பிரகாச வள்ளலார் முன்னிலையாகப் பலவாற்றானும் பிரசித்தப்பட வெளிப்படுத்தி, அருட் பெருஞ்ஜோதி சொருபராய் அப்பெருங்கருணை வள்ளலாரது உடல் பொருள் ஆவிகளைக் கொண்டு பொற்சபை சிற்சபைப் பிரவேசஞ் செய்வித் தருளி, அரிய அவரது திருமேனியில் தாம் கனிவுறக் கலந்தருளிய எல்லாம் வல்லசித்தத் திருக்கோலங்கொண்டு, அருளர சாட்சித் திருமுடி பொறுத்து அருள் விளையாடல் செய்தருளு நிமித்தம், ஈரேழு பதினான்கு உலகங்களிலுள்ளவர்கள் யாவரும் ஒருங்கே, இஃது என்னை! இஃது என்னை! என்று அதிசயிக்கும்படி வெளிப்பட எழுந்தருளும் தருணம் அடுத்த அதிசமீபித்த தருணமாயிருத்தலினால் - அங்ஙனம் வெளிப்பட்டுத் திருவரவுபற்றி எதிர்பார்த்தலாகிய விரதங் காத்தலில் நிற்கும் அல்லது நிற்க வேண்டிய நாம் எல்லவரும் மேற்குறித்த

அசிந்திய அற்புதத் திருவரவு நேரிட்ட கணத்திற்றானே,
சுத்தசன்மார்க்க அரும்புருஷார்த்தங்களின் பெரும்
பயன்களாகிய எக்காலத்தும் நாசமடையாத சுத்த அல்லது
சுவர்ணதேகம், பிரணவ தேகம், ஞானதேகம் என்னும்
சாகாக்கலானுபவ சொரூப சித்தித் தேகங்களும் தன்
சுதந்தரத்தால் தத்துவங்கள் எல்லாவற்றையும் நடத்துகின்ற
தனிப்பெரு வல்லபமும், கடவுள் ஒருவரே என்றறிகின்ற
உண்மை ஞானமும், கருமசித்தி, யோகசித்தி, ஞானசித்தி
முதலிய எல்லாச் சித்திகளும் பெறுகின்ற அருட்பேறும்
பெற்று வாழ்கின்ற பேரின்பசித்திப் பெருவாழ்வை
அடைவதற்கான சுத்தசன்மார்க்கத் தனிப்பெரு நெறியைப்
பற்றுவதற்குரிய உண்மை ஒழுக்கங்களில் நாமெல்லவரும்
தனித்தனி ஒழுக வேண்டுவது அவசியமாகலில்,
அவ்வொழுக்கங்கள் இவை என உணரவேண்டுவது.

TRANSLATION – Therefore, from now on, we living beings must no longer go to waste, dying and dying again in quick succession. We must gain true knowledge, true love, true compassion and the other good qualities, and become people of good deeds. We must take up Suddha Sanmarkkam, which shines as the true common path of all religions, all sects and all paths, and live in great happiness and great joy in the great life that is the attainment of supreme bliss.

For this purpose the true God named above, of His own holy will and by the consent of His holy grace, caused a Hall of Wisdom to be built. It makes the truth plain, and that is the chief aim of Suddha Sanmarkkam. It stands at Parvatipuram in Vadalur, which is called Uttara Jnana Chidambaram or Jnana Siddhipuram, near this holy abode called Siddhi Valagam. Here, in the presence of our dear father Arutprakasa Vallalar, the ocean of compassion, whose great kindness surpasses even a mother's, He made known His holy intimation, and made it widely known in many ways: "From this time on, for a long time with no limit set, We Ourselves shall abide here and perform Our

holy play, so that all wondrous *siddhis* (attainments) shine forth."

In the form of Arut Perum Jothi, He took the body, possessions and life of that Vallalar of great compassion, and graciously caused him to enter the Golden Hall and the Chit Sabhai (the Hall of Consciousness). In that precious holy body He mingled Himself, in full ripeness. Taking that all-powerful *siddha* form, and bearing the holy crown of the reign of grace, He is to perform the play of grace. For this He will come forth visibly, so that all who are in the twice seven, the fourteen worlds, marvel together: "What is this! What is this!" The time of that coming is very near; it has drawn close.

So we all keep, or ought to keep, the vow of waiting for that holy coming. In the very moment that this unthinkable, wondrous holy coming takes place, we are to attain the great life that is the attainment of supreme bliss. In that life one has received the great fruits of the rare goals (*purusharthas*) of *Suddha Sanmarkkam*. These are the bodies of attainment that never perish at any time, the very form of the experience of the deathless art: the *Suddha Deham* (pure body), or golden body; the *Pranava Deham* (body of the primal sound Om); and the *Jnana Deham* (body of wisdom). They are also the unique great power that directs all the *tattvas* by its own freedom; the true wisdom that knows that God is One; and the gift of grace by which one gains all *siddhis*, the *siddhi* of action, the *siddhi* of yoga, the *siddhi* of wisdom and the rest. To attain this great life, each one of us must live in the true conducts by which one holds to the unique great path of *Suddha Sanmarkkam*. Therefore we must understand what those conducts are.

COMMENTARY – The way out is to gain true knowledge, true love and true compassion, to do good, and to take up *Suddha Sanmarkkam*, "the true common path of all religions, all sects and all paths". For this God Himself had

the Hall of Wisdom built at Vadalur; it stands there as the Sathya Gnana Sabai. Siddhi Valagam, at nearby Mettukuppam, is where Vallalar lived in his last years. His followers record God's word that He would abide there and perform His play for an unmeasured time, and their faith that God, having entered fully into Vallalar's body, would come forth visibly before all the worlds. Those who wait for that coming are to receive the deathless bodies: the human body changed by grace, first made pure and golden, then a body of the primal sound Om, then a body of wisdom itself, beyond death. With them come mastery of the tattvas, the true wisdom that God is One, and every siddhi. The way to all of this is conduct.

6. THE FOUR CONDUCTS

சன்மார்க்கப் பெருநெறியின் ஒழுக்கங்கள் இந்திரிய ஒழுக்கம், கரண ஒழுக்கம், ஜீவ ஒழுக்கம், ஆன்ம ஒழுக்கம் என நான்கு வகைப்படும்.

TRANSLATION – The conducts of the great path of Sanmarkkam are of four kinds: the conduct of the senses, the conduct of the inner faculties, the conduct of the living being and the conduct of the soul.

COMMENTARY – *Ozhukkam* is conduct, a way of living held to steadily. The four begin with the senses and the inner faculties (mind, intellect and the other inner instruments), then reach out to every person and to every soul.

7. THE CONDUCT OF THE SENSES

அவற்றுள் இந்திரிய ஒழுக்கம் என்பது - நாத முதலிய ஸ்தோத்திரங்களை உற்றுக் கேட்டல், மற்றவை கேளாதிருத்தல், கொடுஞ்சொல் முதலியவை செவிபுகாமல் நிற்பல், அசுத்தங்களைத் தீண்டாதிருத்தல், கொடூரமாகப்

பாராதிருத்தல், ருசியின்மீது விருப்பமின்றியிருத்தல், சுகந்தம் விரும்பாதிருத்தல், என்னும் ஞானேந்திரிய ஒழுக்கமும்; இனிய வார்த்தையாடுதல், பொய் சொல்லாதிருத்தல், ஜீவஹிம்சை நேரிடுங்கால் எவ்விதத் தந்திரத்திலாவது தடைசெய்தல், பெரியோரிடத்திற் செல்லுதல் - என்றால் - சாதுக்களிடம் பரிச்சயம் பண்ணுதல் உயிர்க்கு உபகரிக்கு நிமித்தம் சஞ்சரித்தல், உயிர்க்கு உபகார நிமித்தம் கையால் உபகரித்தல், மலஜல பாதைகள் அளவு மீறாமலும் கிரமங் குறையாமலும் அளவைபோல் தந்திர ஓஷதிகளாலும் ஆகாரப் பக்குவத்தாலும் பவுதிகப் பக்குவத்தாலும் செய்வித்தல் என்னும் கருமேந்திரிய ஒழுக்கமும் ஆகும்.

TRANSLATION – Of these, the conduct of the senses is twofold. The conduct of the organs of knowledge is: to listen closely to the Nada (the subtle inner sound) and to hymns of praise; not to listen to other things; not to let harsh words and the like enter the ears; not to touch what is impure; not to look with cruelty; to be without craving for taste; and not to desire fragrance. The conduct of the organs of action is: to speak sweet words; not to tell lies; when harm to any living being is about to happen, to prevent it by some skilful means or other; to go to the great ones, that is, to keep company with holy people (*sadhus*); to move about for the purpose of helping living beings; to help living beings with one's hands, for their good; and to keep the passages of stool and urine to their measure, neither going beyond it nor falling short of their regular order, by skilled remedies, by right preparation of food and by right care of the body.

COMMENTARY – The organs of knowledge are guarded: the ears turned to the inner sound and to praise of God and kept from harsh words, the eyes from cruel looks, the tongue and nose from craving. The organs of action are turned to service. Here Jeevakarunyam, compassion for all living beings, becomes a duty of the body: when harm to any living being is about to happen, prevent it by whatever

skilful means you can; walk to help living beings, and help them with your hands. Even the body's elimination is kept in measure, by remedies, food and care, as the Nithya Karma Vidhi teaches in detail.

8. THE CONDUCT OF THE INNER FACULTIES

கரண ஒழுக்கம் என்பது - சிற்சபையின் கண் மனதைச்
செலுத்துவது தவிர மற்றெந்தவகை ஆபாசத்திலும்
செலுத்தாமல் இழுத்து மேற்குறித்த இடத்தில் நிறுத்துதல்,
பிறர் குற்றம் விசாரியாதிருத்தல், தன்னை மதியாதிருத்தல்,
செயற்கைக் குணங்களாலுண்டாகிய கெடுதிகளை நீக்கி
இயற்கையாகிய சத்துவ மயமாயிருத்தல், பிறர்மேற் கோபியா
திருத்தல், தனது சத்துருக்களாகிய தத்துவங்களைக் கோபித்தல்,
அக்கிரம அதிக்ரமப் புணர்ச்சி செய்யாதிருத்தல்
முதலியவாம்.

TRANSLATION – The conduct of the inner faculties includes these: to hold the mind on the Chit Sabhai, letting it go into no other kind of foulness, drawing it back and fixing it in that place; not to inquire into the faults of others; not to think highly of oneself; to remove the harm done by acquired qualities and to be wholly of the natural quality, *sattva* (pure goodness); not to be angry with others; to be angry with the tattvas, which are one's own enemies; and not to engage in sexual union that is improper or excessive.

COMMENTARY – The inner faculties are the mind and the other inner instruments. The mind is drawn back and held on the Chit Sabhai, the Hall of Consciousness, which in Vallalar's teaching is also within: the seat of the soul between the brows. Then come plain disciplines: do not search out others' faults; do not think highly of yourself; put away the harm that acquired habits have done and rest in your natural goodness. Anger is turned away from people and against the tattvas, the constituent principles of body

and mind, which are our real enemies. Sexual union is to be neither improper nor excessive.

9. THE CONDUCT TOWARDS ALL PEOPLE

ஜீவ ஒழுக்கம் என்பது - எல்லா மனிதரிடத்தும் ஜாதி, சமயம், குலம், கோத்திரம், சூத்திரம், சாத்திரம், தேசம், மார்க்கம், உயர்வு, தாழ்வு முதலிய பேதமற்றுத் தானாக நின்றல் முதலியவாம்.

TRANSLATION – The conduct of the living being includes this: to stand towards all people as one's own self, free of every distinction such as caste, religion, clan, *gotra* (lineage), *sutra* (ritual code), scripture, country, path, high and low.

COMMENTARY – The conduct of the living being is conduct towards all people. The list of what must not divide us is plain: caste, religion, clan, gotra and sutra (the lineage and the ritual code by which brahmin families name themselves), scripture, country, path, high and low. None of these is to count. "Standing as oneself" with every person means meeting each one as one's own self. This is Anma Neya Orumaipadu, the oneness of all souls in kinship, lived among people.

10. THE CONDUCT OF THE SOUL

ஆன்ம ஒழுக்கம் என்பது - எண்பத்து நான்கு நூறாயிரம் யோனி பேதங்களிடத்து முள்ள ஆன்மாக்களிடத்து மிரங்கி, ஆன்மாவே சபையாகவும் அதனுள்ளொளியே பதியாகவும் கண்டு கலந்து பூரணமாக நின்றல் முதலியவாம்.

TRANSLATION – The conduct of the soul includes this: to feel compassion for the souls in all the eighty-four hundred thousand (8,400,000) kinds of birth; and to see the soul

itself as the Sabha (the holy Hall) and the light within it as the Lord, to merge with it, and to stand in fullness.

COMMENTARY – Compassion here reaches every soul in all the 8,400,000 kinds of birth, the traditional count of the forms of life: plants, creatures of water and land, birds, animals, humans and gods. This is Jeevakarunyam, the ground of the conduct of the soul. Then the seeing turns within: the soul itself is the Sabha, the holy Hall, and the light within it is the Lord (*Pati*). To see this, merge with it and stand in fullness is the conduct of the soul.

11. OUR EFFORT AND THE HELP OF GRACE

இங்ஙனம் கூறிய ஒழுக்கங்களுள்ளே இந்திரிய ஒழுக்கம் கரண ஒழுக்கம் என்னு மிவற்றை நாம் ஒவ்வொருவரும் உண்மை யுணர்ச்சியுடன் மேற்கொண்டு ஒழுகவேண்டும்; ஜீவ ஒழுக்கம் ஆன்ம ஒழுக்கம் என்னும் இரு வகையான அரிய ஒழுக்கங்களை திருவருட்டுணை பெற்ற பின்னரன்றிக் கைகூடா. ஆதலால், அவ்வொழுக்கங்களைப் பெற்று ஒழுகவேண்டுவதற்கும் ஆன நன்முயற்சிகளில் பழக வேண்டும். அன்றியும்-

TRANSLATION – Of the conducts described, each one of us must take up the conduct of the senses and the conduct of the inner faculties and live by them with true awareness. The two rare conducts, the conduct of the living being and the conduct of the soul, cannot be attained until the help of holy grace has been received. Therefore we must also train ourselves in the good efforts that lead to receiving those conducts and living by them. Moreover,

COMMENTARY – The first two conducts are in our hands: each of us must take them up now, in earnest. The other two are rare. To stand with all people without any distinction, and to feel for every soul and see the soul as

God's Hall, comes only when the help of grace has been received. So we train ourselves in the efforts that make us ready for them. Our part is the effort; the fulfilment is grace.

12. GOOD PRACTICES

இவ் வண்ணமான ஒழுக்கங்களில் இயன்ற மட்டில் ஒழுகப் பெற்று, இடந் தனித்திருத்தல், இச்சையின்றி நுகர்தல், தெய்வம் பராவல், பிறவுயிர்க்கிரங்கல், பெருங்குணம் பற்றல், பாடிப்பணிதல், பத்தி செய்திருத்தல் முதலிய நற்செய்கைகளில் பலகால் முயன்று முயன்று பழகிப்பழகி இருத்தல் வேண்டும். அன்றியும்-

TRANSLATION – Living in such conducts as far as we are able, we must strive and strive again, many times, and train and train ourselves in good practices such as these: staying in a solitary place, enjoying without craving, praising God, feeling compassion for other living beings, holding to great virtue, singing and bowing in worship, and remaining in devotion. Moreover,

COMMENTARY – Seven practices for daily life: solitude; enjoying things without craving; praising God; feeling for other living beings; holding to noble qualities; singing and bowing in worship; devotion. The doubled words "strive and strive, train and train" are in the Tamil: these are learnt by long practice.

13. THE RELIGIONS AND THEIR RITES

சைவம், வைணவம், சமணம், பவுத்தம் முதலாகப் பல பெயர்கொண்டு பலபட விரிந்த அளவிறந்த சமயங்களும் அச்சமயங்களிற் குறித்த சாதனங்களும் தெய்வங்களும் கதிகளும் தத்துவசித்தி விகற்ப பேதங்களென்றும், அவ்வச் சமயங்களிற் பலபட விரிந்த வேதங்கள், ஆகமங்கள்,

சாத்திரங்கள், புராணங்கள் முதலிய கலைகள் எல்லாம் தத்துவசித்திக் கற்பனைக் கலைகளென்றும், வேதாந்தம் சித்தாந்தம் முதலாகப் பல பெயர் கொண்டு பலபட விரிந்த மதங்களும் மார்க்கங்களும் சுத்த சன்மார்க்கானுபவ லேசசித்தி பேதங்க ளென்றும் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றனம். ஆகலின், அத் திருவார்த்தைகளில் உண்மையான நம்பிக்கை கொண்டு, அவ்வவற்றின் உண்மைகளை உள்ளபடியே உணர்த்தப்பெற்று அவைகளின் அனுபவங்களை அடைதல் வேண்டுவது பற்றி, அவ்வச் சமய மதாசாரங்களைச் சிறிதும் அனுட்டியாது நின்றலும், அவற்றில் சத்தியவுணர்ச்சி கொள்ளாமல் விடுதலும் வேண்டும். அன்றியும்-

TRANSLATION – We have heard that the countless religions, spread out in many forms under many names such as Saivism, Vaishnavam, Jainism and Buddhism, together with the practices, gods and goals named in those religions, are differing distinctions of attainment within the tattvas. We have heard that all the lore spread out in many forms in each of those religions, the Vedas, Agamas, Sastras, Puranas and the rest, is imagined lore of attainments within the tattvas. And we have heard that the sects and paths spread out in many forms under many names such as Vedanta and Siddhanta are distinctions of attainment of a slight fraction of the Suddha Sanmarkkam experience. Therefore, holding true faith in those holy words, and because we must be made to know the truth of each of these as it really is and come to its experience, we must not observe in the least the customs of those religions and sects, and we must give up holding them as true. Moreover,

COMMENTARY – The followers repeat what they heard from Vallalar, in nearly the words of his Great True Petition. His grading is exact. The religions, such as Saivism, Vaishnavam, Jainism and Buddhism, with their practices, gods and goals, are distinctions of attainment within the tattvas. Their scriptures, the Vedas, Agamas, Sastras and Puranas, are imagined lore of attainments within the

tattvas. The sects and paths such as Vedanta and Siddhanta are distinctions of attainment of a slight fraction of the Suddha Sanmarkkam experience. From this the call follows: do not observe the customs of those religions and sects in the least, and give up holding them as true. The reason given is that each truth must be known as it really is, and experienced.

14. WAITING FOR HIS COMING

உலகியற்கண் பொன் விஷய இச்சை, பெண் விஷய இச்சை, மண் விஷய இச்சை முதலிய எவ்விஷய இச்சைகளிலும் நமது அறிவை ஓர் அணுத்துணையும் பற்றுவிக்காமல், பொதுப்பட நல்லறிவு, கடவுள் பத்தி, உயிரிரக்கம், பொது நோக்கம், திரிகரண அடக்கம் முதலிய நற்குண ஒழுக்கங்களில் நின்று, உண்மையுரைத்தல், இன்சொல்லாடல், உயிர்க்குபகரித்தல் முதலியவாகக் குறித்த நற்செய்கைகளையும் உள்ளபடி பெற்று, சித்திவளாகம் என்னும் இம்மஹா சந்நிதானத்திற்றானே தரிக்கப்பெறவும்; உலகமுகப்பட்ட பராக்கினால் விலகி ஏமாந்து விடாமலும்; நமது எல்லாம் வல்ல ஆண்டவனார் அற்புதத் திருவரவு குறிக்கும் வெளிப்படுகைக்கு எதிர்பார்க்கும் நிலையினராய், எல்லா அண்ட சராசரங்களையும் தமது தனித் திருவருட் செங்கோல் கொண்டு நடாத்துவித் தருளும் பேரருட் பெருங் கருணை வாய்ந்த தனிப்பெருந் தலைவனது அரிய திருவருகைச் சம்பந்தமான வழிபடுகை அல்லது மங்கலம்புனைதல் முதலிய திருப்பணியினிடம் நமது கரணேந்திரியங்களை விடுத்துக் குதூகலத்துடன் விந்துவிளக்கம் நாதஒலி என்பவற்றால் புறக்கடையில் விலகப்படாமலும்; ஆண்டவனாரது அருளற்புத ஞானசித்தத் திருமேனியின் மங்கலத் திருக்கோலத்தைக் கண்காட்சியாக உடல் குழைய உள்ளங்குளிர ஆனந்தக் கண்ணீர்கொண்டு பரவசத்துடன் தரிசிக்கப் பெறும் பெரும் புண்ணிய முடையவர்களாய் எதிர்படவாய்க்கப் பெறவும் நின்றோமே யானால்:

TRANSLATION – In the life of the world, let us not allow our awareness to cling, by so much as an atom, to any desire for

objects: the desire for gold, the desire for women, the desire for land, or any other. Let us stand, in general, in the conduct of good qualities: good understanding, devotion to God, compassion for living beings, a view that regards all alike, restraint of the three instruments (mind, speech and body), and the like. Let us truly gain the good deeds named, such as speaking the truth, speaking sweetly and helping living beings, and so be enabled to abide right here, in this great holy abode called Siddhi Valagam. Let us not be drawn away by distraction towards the world and be cheated of our chance. Let us be those who wait for the coming forth that marks the wondrous holy arrival of our all-powerful Lord. He is the unique supreme Head, of great grace and great compassion, who governs all the universes, with all that moves and all that does not move, by the sceptre of His unique holy grace. Let us joyfully give our inner faculties and senses to the holy service connected with His precious holy coming, the worship, or the adorning with auspicious things, and the like, and so not be held back at the outer door by what are called the light of Bindu and the sound of Nada. And let us be people of the great merit of beholding with our own eyes the auspicious holy form of the Lord's holy body, wondrous with grace and perfected in wisdom, our bodies melting, our hearts cooled, with tears of bliss and in rapture, and so be granted to meet Him face to face. If we stand in this way:

COMMENTARY – This is how to wait. Let the mind cling not an atom to the old threefold desire: for gold, for women, for land. Hold to good understanding, devotion to God, compassion for living beings, a view that regards all alike (*podhu nokkam*), and restraint of mind, speech and body. Two dangers are named. One is distraction by the world. The other is to be held at the outer door by the light of Bindu and the sound of Nada: the inner lights and sounds that arise in practice and can be taken for the goal. The goal

is to see the Lord Himself, in His holy body of grace and wisdom, face to face.

15. THE PROMISE

நாம் எல்லவரும் சுத்த சன்மார்க்கத்தினுக்கு
உரிமையுடையவர்களாகி, அறிவுவந்தகால முதல் கண்டறியாத
அற்புதக் காட்சிகளையும், கேட்டறியாத அற்புதக்
கேள்விகளையும், அறிந்தறியாத அற்புத அறிவுகளையும்,
அடைந்தறியாத அற்புதக் குணங்களையும், செய்தறியாத
அற்புதச் செயல்களையும், அனுபவித்தறியாத அற்புத
அனுபவங்களையும் - வெளிப்படத் தரிசிக்கும் அதே கணத்தி
னுள்ளே - பெற்றுப் பெருங் களிப்புடன் எக்காலத்தும்
எவ்விடத்தும் எவ்விதத்தும் தடைபடாத சத்திய சுகபூரணப்
பெருவாழ்வு என்னும் பேரீன்ப சித்திப் பெருவாழ்வில் வாழப்
பெறுவோம்.

இது சத்தியம், இது சத்தியம், இது சத்தியம்.

TRANSLATION – Then we shall all become rightful heirs of Suddha Sanmarkkam. In the very moment we behold Him come forth, we shall receive wondrous sights never seen since knowledge first dawned in us, wondrous things heard never heard, wondrous knowledge never known, wondrous qualities never attained, wondrous deeds never done and wondrous experiences never experienced. With great joy we shall live in the great life that is the attainment of supreme bliss: the great life of true and perfect happiness, hindered at no time, in no place and in no way.

This is the truth, this is the truth, this is the truth.

COMMENTARY – Those who stand so become rightful heirs of Suddha Sanmarkkam. In the very moment of seeing Him, everything opens at once: sights, hearing, knowledge, qualities, deeds and experiences never known since awareness began. The life that follows is the great life of supreme bliss, hindered at no time, in no place and in no

way. Then the witness, three times: "This is the truth." The deathless life is stated as certain, and it is open to every person who takes up the conduct.

16. THE SUMMARY OF THE TRUE WORD

இங்ஙனம் நமது ஆண்டவரால் விரித்து விவரிக்கப்பட்ட மலையிலக்கான பொய்யாப் பெருமொழி யென்னும் கருணா ரசத்தின் வெள்ளப் பெருக்கத்தில் ததும்பி வழிந்த மந்திரத் திருவருண் மெய்ம்மொழிகளின் சுருக்கம்.

TRANSLATION – Such is the summary of the true words of holy grace, words of mantra, that brimmed and overflowed in the great flood of the essence of compassion: the great word that never fails, as plain as a mountain, expounded at length by our Lord.

COMMENTARY – The followers call what they have written a summary. The full word was expounded at length by "our Lord"; what they set down is what overflowed from that flood of compassion. "As plain as a mountain" renders a Tamil idiom, a target as large as a mountain, which no one can miss: this word cannot fail. They call these words mantras, words of power to be held and lived.

17. ARUT PERUM JOTHI, THANI PERUM KARUNAI

அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிப்பெருங்கருணை

TRANSLATION – Arut Perum Jothi, Thani Perum Karunai: the Vast Grace Light, the Unique Great Compassion.

COMMENTARY – The Mahamantra in short. God is the Vast Grace Light, and that Light is compassion, unique and

great. The full Mahamantra is "Arut Perum Jothi Arut Perum Jothi Thani Perum Karunai Arut Perum Jothi".

18. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

19. HERE ENDS THIRUVARUN MEYMOZHI

திருவருண் மெய்ம்மொழி முற்றிற்று

TRANSLATION – Here ends Thiruvvarun Meymozhi.

PART TWO - EARLY WRITINGS

Vallalar did not begin as the teacher of Suddha Sanmarkkam. For many years he was a devoted Saivite, and he said so himself. In his Great Teaching (Perupadesam), given at Siddhi Valagam in 1873, he told those gathered:

நான் முதலில் சைவ சமயத்தில் லக்ஷியம் வைத்துக் கொண்டிருந்தது இவ்வளவென்று அளவு சொல்ல முடியாது. ... அந்த லக்ஷியம் இப்போது எப்படிப் போய்விட்டது பார்த்தீர்களா! ... ஏன் அவ்வளவு மிகுந்த அழுத்தம் எனக்கு அப்போதிருந்ததென்றால், அப்போது எனக்கு அவ்வளவு கொஞ்சம் அற்ப அறிவாக இருந்தது. இப்போது ஆண்டவர் என்னை ஏறாத நிலைமேலேற்றியிருக்கின்றார்.

"The hold the Saiva religion had on me at first cannot be measured. ... See how that hold has now gone! ... Why was I held so strongly then? Because at that time I had only that much small, slight knowledge. Now God has raised me to a state that no one has reached."

The four writings in this part come from those years. Three are instructions for worship that he gave to devotees: the daily rite of the Saivite (Anushtana Vidhi) and the worship of Ganapathi (Ganapathi Pooja Vidhi), taught to Irukkam Rathina Mudaliar, and the Tuesday fast (Chevvaikkizhamai Viratha Murai), taught to Pudukai Velu Mudaliar. The fourth, Subramaniam, survives as notes of his teaching on the meaning of Murugan.

They are printed here because they are his, and because they show the road he travelled. They are not the practice of Suddha Sanmarkkam. In his last teaching he asked us to set aside the rites of every religion, and to take up compassion for all life and the worship of the one Grace Light. Read them as a record of the path, and read in them what he was already seeing: that the forms of worship point inward, and that the light they seek is one.

THE RULE OF DAILY WORSHIP - ANUSHTANA VIDHI - அனுஷ்டான விதி - INTRODUCTION

The Anushtana Vidhi gives the daily rite of an initiated Saivite: the purifying of water, the sipping and touching with mantras, the wearing of sacred ash on the limbs, the five-syllable mantra repeated 108 times, salutation to the sun, and the singing of the Saiva hymns. It shows how strictly Vallalar once kept the rule of his religion.

THE RULE OF DAILY WORSHIP - ANUSHTANA VIDHI - அனுஷ்டான விதி

1. THE RULE OF DAILY WORSHIP

அனுஷ்டான விதி

TRANSLATION – Anushtana Vidhi (The Rule of Daily Worship)

COMMENTARY – *Anuṣṭhāna* is the religious observance a person keeps every day; *vidhi* is rule. Vallalar taught this rite to his disciple Irukkam Rathina Mudaliar in his Saiva years, and the copy that survives is counted among the reliable records of his own writing. It sets out, step by step, the daily worship of one who has received Saiva initiation (*dīkṣā*): purifying the water, sipping it, touching the body with mantras, wearing the sacred ash, prayer and hymns, and then the visit to the temple and to the Guru, the meal and the reading of scripture.

2. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

3. SALUTATION TO GANAPATHI AND THE GURU

சிவகணபதயே நம வென்று குட்டிக் கொள்ளுகிறது.
சிவகுரவே நம வென்று நமஸ்கரிப்பது.

TRANSLATION – Saying *Siva-gaṇapataye namaḥ* (salutation to Siva's Ganapathi), tap the temples with the

knuckles. Saying *Siva-gurave namaḥ* (salutation to the Guru who is Siva), bow down.

COMMENTARY – Saiva worship begins with Ganapathi, the elephant-faced god, honoured first as the remover of obstacles. The salutation to him is made by tapping both temples lightly with the knuckles of the closed hands. The Guru is the teacher who gave the initiation; in Saiva practice he is honoured as Siva, hence *Siva-guru*. *Namaḥ* means "salutation" or "I bow". Both salutations return later in the rite, before the meditation and the Panchakshara.

4. THE WORSHIP OF THE WATER POT

கும்ப பூசை

சிவாய நம என்று நிரீக்ஷணஞ் செய்வது. அஸ்திராய நம என்று புரோக்ஷணம் செய்வது. கவசாய நம என்று திக்பந்தனம் செய்வது. அஸ்திராய நம என்று தாடனம் செய்வது. சிவாய நம என்று தாளத்திரயம் செய்வது. கவசாய நம என்று அவகுண்டனம் செய்வது. சிவாய நம என்று தேனுமுத்திரை செய்வது.

TRANSLATION – *Kumbha pūjā* (the worship of the water pot)

Saying *Sivāya namaḥ* (salutation to Siva), do *nirīkṣaṇa* (looking). Saying *Astrāya namaḥ* (salutation to the weapon mantra), do *prokṣaṇa* (sprinkling). Saying *Kavacāya namaḥ* (salutation to the armour mantra), do *digbandhana* (snapping the fingers in all eight directions). Saying *Astrāya namaḥ*, do *tāḍana* (tapping). Saying *Sivāya namaḥ*, do *tālatraya* (tapping three times). Saying *Kavacāya namaḥ*, do *avakuṇṭhana* (encircling). Saying *Sivāya namaḥ*, show the *dhenu mudrā* (the cow gesture, the fingers shown like the teats of a cow).

COMMENTARY – The *kumbha* is the pot of water used in the rite. Before its water serves for sprinkling and sipping, it is made fit by seven acts, each with its mantra. *Sivāya namaḥ* is the Panchakshara, the five-syllable mantra of Siva. The weapon mantra (*astra*) is held to drive off whatever hinders; the armour mantra (*kavaca*) to enclose and protect. So the pot is looked upon with Siva's mantra, sprinkled and tapped with the weapon, sealed off on all eight sides and encircled with the armour, and tapped three times. Last, the cow gesture is shown over it; in Saiva practice this gesture is held to turn the water into nectar (*amṛta*). The editor's note at the end of the work explains the seven terms.

5. SIPPING THE WATER AND TOUCHING THE TWELVE PLACES

அஸ்திராய நம என்று பத்து விசை ஜபம் செய்து, மூன்று விசை அஸ்திராய நம வென்று சிரசில் புரோக்ஷித்துக்கொண்டு, மேற்படியால் மூன்றுவிசை ஜபஞ்செய்து, மேற்படியால் மூன்று விசை தரப்பித்து, "ஆத்மதத்துவாய சுவதா, வித்யாதத்துவாய சுவதா, சிவதத்துவாய சுவதா" என்று அரை உளுந்து அமிழளவாக ஜலம் ஆசமித்து, அஸ்திராய நம வென்று கட்டைவிரல் மடக்கி அதரகத்தி செய்து, கவசாய நம வென்று முகவாய்க்கட்டை இருபுறம், நாசி 2, கண் 2, காது 2, தோள் 2, தொப்புள், மார்பு - இப் பன்னிரண் டிடமுந் தொடுவது.

TRANSLATION – Repeat *Astrāya namaḥ* ten times as *japa* (repetition of a mantra). Saying *Astrāya namaḥ*, sprinkle water on your head three times. With the same mantra, repeat it three times; with the same mantra, offer water (*tarpaṇa*) three times. Saying "*Ātma-tattvāya svadhā, Vidyā-tattvāya svadhā, Śiva-tattvāya svadhā*" (an offering to the soul tattvas, an offering to the knowledge tattvas, an offering to the Siva tattvas), sip water (*ācamana*), as much

as would submerge half a black gram seed. Saying *Astrāya namaḥ*, fold the thumb and purify the lips (*adhara-śuddhi*). Saying *Kavacāya namaḥ*, touch these twelve places: the two sides of the chin, the nostrils (2), the eyes (2), the ears (2), the shoulders (2), the navel and the chest.

COMMENTARY – This is *ācamana*, purification by sipping water, in its Saiva form. The tattvas are the constituent principles of which body, mind and the worlds are made; Saiva teaching counts thirty-six in three groups, the soul tattvas, the knowledge tattvas and the Siva tattvas. One sip is taken for each group, so that all of them are purified. *Svadhā* is a word spoken with an offering. The measure is tiny: only enough water to cover half a black gram seed. The lips are then cleansed with the thumb folded in, and the armour mantra is laid on the body by touching twelve places, as a covering for the whole person before the worship.

6. THE SACRED ASH, THE OFFERINGS AND THE DAY'S WORSHIP

பின் திருநீற்றெடுத்து இடது கையில் வைத்து, அஸ்திராய நம
வென்று ஜலம் புரோக்ஷித்து வலது தொடைமேல்வைத்து,
"நிவர்த்தி கலாய நம, பிரதிஷ்டாகலாய நம, வித்தியாகலாய
நம, சாந்திகலாய நம, சாந்தியாதீத கலாய நம, ஈசான மூர்த்தாய
நம, தத்புருஷ வக்த்திராய நம, அகோர ஹிருதயாய நம,
வாமதேவ குகியாய நம, சத்தியோஜாத மூர்த்தயே நம,
ஹிருதயாய நம, சிரசே நம, சிகாயை நம, கவசாய நம,
நேத்திரேப்யோ நம, அஸ்திராய நம" என்று ஜபித்து, கவசாய
நம வென்று குழைத்து, அஸ்திராய நம வென்று நிருதி திக்கில்
தெறித்து, ஈசான மூர்த்தாய நம வென்று சிரசிலும், தத்புருஷ
வக்த்திராய நம வென்று நெற்றியிலும், அகோர ஹிருதயாய
நம வென்று மார்பிலும், வாமதேவ குகியாய நம வென்று
நாபியிலும், சத்தியோஜாத மூர்த்தயே நம வென்று முழங்கால்
தோள் முழங்கை மணிக்கட்டு பக்கம் முதுகு கண்டம் - இந்த

இடங்களில் தரித்துக் கொண்டு, கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுக் கையலம்பி, முட்டி பிடித்து, சிவாய நம வென்று சிரசில் புரோக்ஷித்துக்கொண்டு, பின்பு முன் சொன்ன தத்வ மந்திரத்தால் ஆசமித்து, முன்போல் தொடுமிடந் தொட்டுக் கவசாய நம வென்று ஜலம் சூழ வளையவிட்டு, சிவாய நம வென்று மூன்று விசை அர்க்கியங் கொடுத்து, பஞ்சபிரம மந்திரத்துடன் ஹிருதய சிர சிகை கவச நேத்திர அஸ்திராதி மந்திரங்களால் தர்ப்பித்து, முன்போல் ஆசமனாதி தொடுமிடந் தொட்டு, அஸ்திராய நம வென்று மணையின் பேரில் புரோக்ஷித்து, பின்பு சிவகணபதயே நம வென்று குட்டிக்கொண்டு, சிவகுரவே நம வென்று நமஸ்கரித்து, தக்ஷிணாமூர்த்தியைத் தியானித்து, பஞ்சாக்ஷரத்தை நூற்றெட்டு ஜபஞ் செய்து, பின்பு சிவசூரியாய நம வென்று கையில் ஜலம் விட்டுச் சூரிய அர்க்கியங் கொடுத்து, பின்பு, பதினொரு விசை நமஸ்கரித்து, தேவாரம் திருவாசகம் திருவிசைப்பா திருப்பல்லாண்டு பெரிய புராணம் ஸ்தோத்திரஞ் செய்து, முன்போல் ஆசமனாதி தொடுமிடந் தொட்டு, விபூதி தரித்துக்கொண்டு, மணையின்பேரில் அஸ்திராய நம வென்று ஜலம் விட்டுத்தொட்டு, ஹிருதயாய நம வென்று மார்பிலும் நெற்றியிலு மிட்டு, பின்பு சிவதரிசனம் குருதரிசனம் செய்து, பின்பு விதிப்படி போஜனஞ் செய்து, பின்பு சிவாகமாதிகள் பாராயணஞ் செய்தல்.

TRANSLATION – Then take the sacred ash and put it in the left hand. Saying *Astrāya namaḥ*, sprinkle water on it, and set it on the right thigh. Recite: "*Nivṛtti-kalāya namaḥ, Pratiṣṭhā-kalāya namaḥ, Vidyā-kalāya namaḥ, Śānti-kalāya namaḥ, Śāntyatīta-kalāya namaḥ*" (salutations to the five *kalās*: Nivritti, Pratishtha, Vidya, Santi and Santyatita), "*Īśāna-mūrdhāya namaḥ, Tatpuruṣa-vaktrāya namaḥ, Aghora-hṛdayāya namaḥ, Vāmadeva-guhyāya namaḥ, Sadyojāta-mūrtaye namaḥ*" (the five Brahma mantras: salutation to Isana, the head; to Tatpuruṣa, the face; to Aghora, the heart; to Vamadeva, the hidden part; to Sadyojata, the body), "*Hṛdayāya namaḥ, Śīrase namaḥ, Śikhāyai namaḥ, Kavacāya namaḥ, Netrebhyo namaḥ, Astrāya namaḥ*" (the six limb mantras:

salutation to the heart, to the head, to the tuft of hair, to the armour, to the eyes, to the weapon). Saying *Kavacāya namaḥ*, mix the ash with the water. Saying *Astrāya namaḥ*, flick some of it towards the south-west, the quarter of Nirriti. Then wear the ash: saying *Īśāna-mūrdhāya namaḥ*, on the head; saying *Tatpuruṣa-vaktrāya namaḥ*, on the forehead; saying *Aghora-hṛdayāya namaḥ*, on the chest; saying *Vāmadeva-guhyāya namaḥ*, on the navel; saying *Sadyojāta-mūrtaye namaḥ*, on these places: the knees, the shoulders, the elbows, the wrists, the sides, the back and the neck. Pour a little water and wash the hands. Make a fist and, saying *Sivāya namaḥ*, sprinkle water on your head. Then sip water with the tattva mantra given before, and touch the places to be touched as before. Saying *Kavacāya namaḥ*, pour water in a ring all around. Saying *Sivāya namaḥ*, give *arghya* (an offering of water) three times. Offer water (*tarpaṇa*) with the five Brahma mantras together with the mantras of the heart, the head, the tuft, the armour, the eyes and the weapon. As before, sip water and touch the places to be touched. Saying *Astrāya namaḥ*, sprinkle water on the seat (*maṇai*, a low wooden plank). Then, saying *Siva-gaṇapataye namaḥ*, tap the temples with the knuckles. Saying *Siva-gurave namaḥ*, bow down. Meditate on Dakshinamurthy, and repeat the Panchakshara one hundred and eight times. Then, saying *Siva-sūryāya namaḥ* (salutation to Siva as the sun), pour water from the hand and give *arghya* to the sun. Then bow down eleven times, and offer praise with the Thevaram, the Thiruvagasam, the Thiruvisaippa, the Thiruppallandu and the Periya Puranam. As before, sip water and touch the places to be touched, and wear the sacred ash (*vibhuti*). Saying *Astrāya namaḥ*, pour water on the seat and touch it; saying *Hṛdayāya namaḥ*, put it on the chest and on the forehead. Then go for the sight (*darśana*) of Siva and the sight of the Guru. Then take the meal as the rules prescribe.

Then recite the Siva Agamas and the other scriptures (*pārāyaṇa*).

COMMENTARY – The ash (*tirunīru* or *vibhuti*) is first consecrated. It receives three sets of mantras: the five *kalās*, the five spheres into which Saiva teaching divides all the worlds; the five Brahma mantras, addressed to Siva's five faces, each as a part of Siva's body; and the six limb mantras (*aṅga*). The armour mantra mixes the ash with water, and the weapon mantra flicks a portion to the south-west, the quarter of Nirriti, where what is cast off is thrown. The ash is then worn, each face's mantra at its own place.

The rite then repeats its earlier steps: sprinkling the head, sipping, touching the twelve places. A ring of water is poured round with the armour mantra. *Arghya*, water offered as to an honoured guest, is given three times, and *tarpaṇa*, the offering of water, with the Brahma and limb mantras. After the seat is sprinkled come the salutations to Ganapathi and the Guru again, meditation on Dakshinamurthy (Siva as the silent teacher, facing south), and the Panchakshara 108 times. *Arghya* is given to Siva as the sun, eleven prostrations are made, and praise is sung from the Tamil Saiva scriptures (*Thirumurai*): the hymns of the Thevaram, Thiruvagasam, Thiruvisaippa and Thiruppallandu, and the Periya Puranam, the lives of the Saiva saints.

After the last touch of ash and of the seat, the day turns outward: the sight of Siva in the temple and of the Guru, the meal taken by rule, and the recitation of the Agamas, the scriptures of Saiva worship.

7. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

8. EDITOR'S NOTE

(பதிப்பாசிரியர் அடிக்குறிப்பு: நிரீக்ஷணம் - பார்த்தல்.
புரோக்ஷணம் - தெளித்தல். திக்பந்தனம் - எட்டுத் திக்குகளிலும்
நொடித்தல். தாடனம் - தட்டுதல். தாளத்திரயம் - மூன்று முறை
தட்டுதல். அவகுண்டனம் - வளைத்தல். தேனு முத்திரை -
பசுவின் முலைக் காம்புகள் போல் காட்டும் முத்திரை.)

TRANSLATION – (Editor's note: *Nirīkṣaṇa*: looking.
Prokṣaṇa: sprinkling. *Digbandhana*: snapping the fingers
in all eight directions. *Tāḍana*: tapping. *Tālatraya*: tapping
three times. *Avakuṇṭhana*: encircling. *Dhenu mudrā*: the
gesture that shows the fingers like the teats of a cow.)

THE WORSHIP OF GANAPATHI - GANAPATHI POOJA VIDHI - கணபதி

பூஜா விதி - INTRODUCTION

This rite follows the daily observance: the bathing, adorning and offering to the image of Ganapathi, with mantras at each step. Its last lines already look beyond the outer form. The same worship may be done inwardly, in the mind, and one who does so will meet the supreme teacher, know the truth, become free of desire and attain the experience of God.

THE WORSHIP OF GANAPATHI - GANAPATHI POOJA VIDHI - கணபதி பூஜா விதி

1. THE WORSHIP OF GANAPATHI

கணபதி பூஜா விதி

TRANSLATION – Ganapathi Pooja Vidhi (The Worship of Ganapathi)

COMMENTARY – *Pūjā* is worship with offerings; *vidhi* is rule. Vallalar taught this rite to Irukkam Rathina Mudaliar, the same disciple who received the Anushtana Vidhi, in his Saiva years, and the copy that survives is counted among the reliable records of his own writing. It continues the daily observance: the image of Ganapathi, the elephant-faced god worshipped first, is bathed, adorned and given offerings, with a mantra at each step. Its last paragraph turns the worship inward.

2. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

3. THE BATHING OF THE IMAGE

நித்திய கர்மானுஷ்டானம் முடித்துக்கொண்டு, தத்துவத்திரய மந்திரத்தால் ஆசமித்து, ஹிருதயத்தால் தொடுமிடந் தொட்டு, பஞ்சாக்ஷரத் தியானஞ்செய்து, கணபதியைப் பீடத்தை விட்டு அபிஷேகஸ்தான பாத்திரத்தி லெழுந்தருளப் பண்ணி, பீடத்தைச் சுத்தி செய்து, திருமஞ்சனஞ் செய்ய வைத்திருக்கின்ற தீர்த்த கும்பத்தைக் கந்த புஷ்பங்களால்

சூழவும் "சிவாய நம, கவசாய நம" என்று சாத்தி, பின்பு பஞ்சாக்ஷரத்தால் பதினொரு விசை அர்ச்சித்து, அஸ்திராய படுவென்று மணியசைத்து, அஸ்திராய நம வென்று அர்க்கிய வட்டகையில் ஜலம் பூரித்து, பிரணவத்தா லேழு விசை கந்தாதிடங்களால் அர்ச்சித்து, பின்பு கணேசருக்கு ஆசன மூர்த்தி மந்திரத்தால் புஷ்பஞ் சாத்தி, தேவாரம் திருவாசகம் முதலியவைகளோடு அபிடேகஞ் செய்தல்.

TRANSLATION – Having completed the daily observance (*nitya karma anuṣṭhāna*), sip water (*ācamana*) with the tattva mantra (the mantra of the three tattvas). With the heart mantra (*hṛdaya*), touch the places to be touched. Meditate on the Panchakshara. Move Ganapathi from the pedestal (*pīṭha*) and install him in the vessel at the place of bathing, and purify the pedestal. Around the pot of holy water (*tīrtha kumbha*) kept ready for the sacred bath, place sandal paste and flowers, saying "*Sivāya namaḥ, Kavacāya namaḥ*". Then worship it eleven times with the Panchakshara. Saying *Astrāya phaṭ*, ring the bell. Saying *Astrāya namaḥ*, fill the *arghya* cup with water. With the Pranava (Om), worship seven times with sandal paste and the other offerings (*gandhādī*). Then offer flowers to Ganesa with the *āsana-mūrti* mantra (the mantra of the seat and of the form), and perform the bath (*abhiṣeka*) while reciting the Thevaram, the Thiruvāṣaḡam and the other hymns.

COMMENTARY – The rite begins where the Anushtana Vidhi ends. The worshipper first purifies himself as there: three sips of water with the tattva mantra, and the heart mantra (*Hṛdayāya namaḥ*) laid on the body by touching its places. The Panchakshara is the five-syllable mantra of Siva, *Sivāya namaḥ*.

The image is lifted from its pedestal into a bathing vessel. The pot of water for the bath is adorned and worshipped: with the Panchakshara and the armour mantra (*Kavacāya namaḥ*), held to protect; with the bell rung to the weapon

mantra, here ending in *phaṭ*, a syllable held to drive away what hinders; and seven times with the Pranava, the sacred syllable Om. The *arghya* cup holds the water offered as to an honoured guest. In Agama worship the deity is first given a seat (*āsana*) and then invoked into its form (*mūrti*); the *āsana-mūrti* mantra does both. The bath itself is given while Tamil Saiva hymns are sung.

4. THE BATH, THE ADORNMENT AND THE OFFERINGS

விசேட தினத்தில் ஆகம விதிப்படி தைல க்ஷீர பல
முதலியவற்றால் அபிடேகித்து, இடையே ஒவ்வொன்றுக்கும்
ஜலத்தால் அபிடேகித்து, பின்பு சந்தனாதி கும்பஜலாபிஷேகஞ்
செய்து, ஒற்றாடை சாத்தி யீரம் புலர்த்தி, வத்திரபூடணாதிக
ளணிந்து, சிவாய நம வென்று வெண்ணீறும், கந்தகுரவே நம
வென்று சந்தனமும், ஆசனமூர்த்தி மந்திரத்தால் புஷ்பமும்,
பஞ்சாக்ஷரத்தால் மூன்றுவிசை தூர்வாக்ஷதையும்,
தத்துவத்திரயத்தா லர்க்கியமுங் கொடுத்து, சாமான்னிய
நிவேதனஞ்செய்து, தூபதீபங் கொடுத்து, பின்பு சுமுகாதி
சிவாத்மஜாய நம ஈறாகவுள்ள சோடச மந்திரத்தால் அர்ச்சித்து,
அர்க்கியங் கொடுத்து, கிரமப்படி விசேஷ நிவேதனாதி தூப
தீபாராதனை செய்து, பத்திரஞ் சாத்தி, தோத்திரித்து,
பிரதக்ஷிணாதி புஷ்பஞ் சாத்தி நமஸ்கரித்து, மனத்தால்
ஹிருதயத்தி லெழுந்தருளப் பண்ணிக்கொண்டதாகச் சிந்தித்து,
முன் சொன்னபடி ஆசமனஞ் செய்து, பஞ்சாக்ஷர ஜபஞ்செய்து,
திருவெண்ணீறு தரித்துக்கொண்டு, போஜன விதிப்படி
போஜனஞ் செய்யவும்.

TRANSLATION – On a special day, bathe him according to the rules of the Agamas with oil, milk, fruit and the other substances, bathing him with water between each one. Then bathe him with the water of the pot mixed with sandal paste and the other fragrances. Put on a drying cloth (*orrāṭai*) and dry away the moisture. Adorn him with garments, ornaments and the rest. Give him white sacred ash, saying

Sivāya namaḥ; sandal paste, saying *Kandagurave namaḥ*; flowers, with the *āsana-mūrti* mantra; *dūrvākṣata* (*dūrvā* grass with rice), three times, with the Panchakshara; and *arghya*, with the tattva mantra. Make the ordinary food offering (*sāmānya naivedya*), and give incense and lamp. Then worship with the sixteen mantras (*ṣoḍaśa*), from *Sumukha* to *Śivātmajāya namaḥ*. Give *arghya*. In due order make the special food offering (*viśeṣa naivedya*) and the rest, and the waving of incense and lamps (*ārati*). Offer leaves (*patra*). Sing his praise. Offer flowers after the circumambulation (*pradakṣiṇa*) and the rest, and bow down. Contemplate that you have installed him, in the mind, in your heart. Sip water as said before, repeat the Panchakshara (*japa*), wear the holy white ash, and take the meal according to the rules for meals.

COMMENTARY – On festival days the Agamas, the scriptures of temple worship, prescribe a fuller bath: oil, milk and fruit in turn, with water between, and last the scented water of the pot. The image is dried, dressed and adorned, and each offering comes with its mantra. *Dūrvā* grass, with unbroken rice (*akṣata*), is the offering proper to Ganapathi. *Naivedya* is food offered to the deity: an ordinary offering first, then a special one. The sixteen mantras are sixteen names of Ganapathi, the first *Sumukha* (of the pleasing face), the last *Śivātmaja* (son of Siva), each said with *namaḥ*. Leaves, hymns, circumambulation, flowers and prostration close the outer worship.

Then the rite turns within: the worshipper holds the god as now installed in his own heart. Only after the sipping, the Panchakshara and the ash does he eat, by the same rules as in the Anushtana Vidhi.

5. THE WORSHIP IN THE MIND

மேலும், மேற் குறித்தபடி பூஜையை மானசிகமாகச்
சுப்பிரமணியம், சிவம், தக்ஷிணாமூர்த்தி, நடராஜமூர்த்தி
இவற்றிற்கும் செய்யலாம். இவ்வணஞ் செய்திருந்தால்
பரமாசாரியர் கிடைப்பர். மேற்படி பரமாசாரியரை
மானசிகத்தா லர்ச்சித்து உண்மை யறிந்து நிராசை மயமானால்
சிவானுபவம் பெறலாம்.

TRANSLATION – Further, the worship described above may also be done mentally (*mānasika*) to Subramaniya, Siva, Dakshinamurthy and Nataraja. When one has done so, the supreme teacher (*paramācārya*) will be found. Worshipping that same supreme teacher in the mind, knowing the truth, and becoming wholly free of desire (*nirāsai*), one may attain the experience of Siva (*Sivānubhava*).

COMMENTARY – Here the text itself points inward. The same worship, with every step, may be done in the mind alone, to Subramaniya (Murugan), to Siva, to Dakshinamurthy (Siva as the silent teacher) and to Nataraja (Siva as the dancer in the hall of Chidambaram). The outer rite was the preparation; the inner worship bears the fruit. To one who worships so, the supreme teacher comes. That same teacher is then worshipped in the mind, and three things follow in order: the truth is known, desire falls away entirely (*nirāsai*, desirelessness), and the experience of Siva (*Sivānubhava*) is attained. The way runs from the image to the heart, and from the heart to the experience of God. That is the direction his own path took.

6. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

THE TUESDAY FAST - CHEVVAIKKIZHAMAI VIRATHA MURAI - செவ்வாய்க்கிழமை விரத முறை - INTRODUCTION

A one-day vow kept on Tuesday for the fulfilment of a wish: rising before dawn, bathing, the five-syllable mantra, prayer to Vaidyanathar of Vaitheeswaran Koil, feeding a devotee, a simple meal, and a night of restraint on the bare floor. It is the most popular kind of religion: a vow made to a deity for a request.

THE TUESDAY FAST - CHEVVAIKKIZHAMAI VIRATHA MURAI - செவ்வாய்க்கிழமை விரத முறை

1. THE TUESDAY FAST

செவ்வாய்க்கிழமை விரத முறை

TRANSLATION – Chevvaikkizhamai Viratha Murai (The Tuesday Fast)

COMMENTARY – A *viratha* (Skt. *vrata*) is a vow kept on a fixed day with fasting and restraint; *murai* is the order of its observance. Vallalar gave this one to Pudukai Velu Mudaliar of the Royal Hotel, Chennai, in his Saiva years; the copy that survives is counted among the reliable records of his own writing. It is a one-day vow, kept on Tuesday, for the fulfilment of the wishes the devotee holds in his mind.

2. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

3. THE ORDER OF THE DAY

திங்கட்கிழமை இரவில் பலாகாரஞ் செய்து,
செவ்வாய்க்கிழமை அருணோதயத்தி லெழுந்து, திருநீறு
நெற்றியில் மாத்திரம் அணிந்து, நல்ல நினைப்புடன்
அங்கசுத்தி தந்தசுத்தி முதலானவையுஞ் செய்து கொண்டு,
சூரியோதயத்திற்கு முன் ஆசாரமான சுத்த சலத்தில்
ஸ்நானஞ்செய்து, விபூதியைச் சலத்தினால் குழைத்து
அனுஷ்டானப்படி தரித்துக்கொண்டு, கணபதியை நினைத்து,
பின்பு ஸ்ரீ பஞ்சாக்ஷரத்தை நூற்றெட்டு முறை செபித்து, பின்பு

சிவத்தியானம் செய்து, எழுந்து வாயிலில் வந்து சூரியனைப் பார்த்து ஓம் சிவ சூரியாய நம வென்று மெதுவாகச் சொல்லி நமஸ்கரித்து, அதன் பின்பு அவ்விடத்திலேதானே நின்றுகொண்டு, தங்கள் தங்கள் மனத்திலிருக்கிற கோரிக்கைகளை முடித்துக்கொடுக்க வேண்டுமென்று ஸ்ரீ வயித்தியலிங்கரையும் தையனாயகியையும் முத்துக்குமாரசாமியையும் தியானித்துக்கொண்டு, பின்பு ஓம் வயித்தியநாதாய நம வென்று நூற்றெட்டு ஆயிரத்தெட்டு இரண்டில் எந்த அளவாவது செபித்து, ஒரு பலம் மிளகு சீலையில் முடிந்து வயித்தியலிங்கார்ப்பணம் என்று ஓரிடத்தில் வைத்து, சிவனடியார் ஒருவர்க்கு உபசாரத்தொடு அமுதுபடைத்து, பின்பு சுசியொடு பச்சரிசிப் பொங்கல் முதலான புசிப்பை அரையாகாரம் முக்கால் ஆகாரங் கொண்டு, அன்று மாலையில் சிவதரிசனஞ் செய்து, பாய் சயனம், கொட்டை முதலாகியவையும் விட்டு, மெழுகிய தரையில் கம்பளம் விரித்துப் படுக்கவேண்டும்; சிவசரித்திரங் கேட்கவேண்டும்; செபஞ் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும்; சந்தனம், புட்பம், தாம்பூலம், இராகம், சுகம், பெருந்தூக்கம் முதலானவையும் விட்டிருக்கவேண்டும்.

TRANSLATION – On Monday night take a meal of fruit (*palākāram*). On Tuesday rise at dawn, wear sacred ash on the forehead only, and with good thoughts cleanse the body, clean the teeth and so on. Before sunrise, bathe in clean water fit for the rite. Mix the sacred ash (*vibhuti*) with water and wear it as the daily observance (*anuṣṭhāna*) prescribes. Think of Ganapathi; then repeat the holy Panchakshara one hundred and eight times; then meditate on Siva. Rise, come to the doorway, look at the sun, say softly *Om Siva-sūryāya namaḥ* (salutation to Siva as the sun), and bow down. After that, standing in that same place, meditate on Sri Vaidyalingar, on Thaiyalnayaki and on Muthukumaraswami, asking them to fulfil the wishes each one holds in his mind. Then repeat *Om Vaidyanāthāya namaḥ* (salutation to the Lord of healers) either one hundred and eight or one thousand and eight times, whichever you choose. Tie one *palam* of pepper in a cloth

and set it in one place as an offering to Vaidyalingar. Serve a meal, with due courtesy, to one devotee of Siva (*Sivanadiyar*). Then, in purity, eat raw-rice *pongal* or similar food, half or three-quarters of a normal meal. That evening go to see Siva in the temple. Give up the mat for sleeping, the pillow (*kottai*) and such things; spread a woollen blanket on a smeared floor and sleep on it. Listen to the stories of Siva. Keep repeating the mantra (*japa*). Give up sandal paste, flowers, betel, passion, comforts, long sleep and the like.

COMMENTARY – The vow begins the night before, with fruit only. On Tuesday the devotee rises at dawn, wears ash on the forehead before the bath, and after it wears the ash fully, mixed with water, as in the Anushtana Vidhi. Ganapathi is remembered first; the Panchakshara, the five-syllable mantra of Siva, is repeated 108 times; Siva is saluted as the sun.

The prayer is addressed to the deities of Vaitheeswaran Koil in Tamil Nadu: Vaidyalingar or Vaidyanathar, Siva as the healer, his consort Thaiyalnayaki, and their son Muthukumaraswami (Murugan). Pepper is a customary offering there; a *palam* is about 35 g.

The day has one meal. A devotee of Siva is fed first; then the one keeping the vow eats *pongal* (rice cooked soft) of raw rice, and less than his usual amount. The evening brings the temple visit. The night is spent on a blanket on the bare floor, smeared clean in the old way, without mat or pillow, with the stories of Siva and the repetition of the mantra. Adornments and pleasures are set aside for the day.

4. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

5. EDITOR'S NOTES

(பதிப்பாசிரியர் அடிக்குறிப்புகள்: பலாகாரம் - பழ ஆகாரம், பழ உணவு. கொட்டை - தலையணை.)

TRANSLATION – (Editor's notes: *Palākāram*: a fruit meal, food of fruit. *Koṭṭai*: pillow.)

THE MEANING OF SUBRAMANIYAM - SUBRAMANIYAM - சுப்பிரமணியம் - INTRODUCTION

Here the change can already be seen. Subramaniyam does not tell how to worship Murugan; it asks what Murugan is. The six faces are the six lights and the six kinds of knowing, the peacock is the illusion of nature, the demon Sura is the pride that swallows the soul, and the six holy shrines are states of inner experience. "The pure knowledge of the soul, the heart beyond all principles: that is Subramaniyam." The god of the temple is read as the truth within the seeker. This is the road that led him, in the end, to one God, the Grace Light, with no image at all.

THE MEANING OF SUBRAMANIYAM - SUBRAMANIYAM - சுப்பிரமணியம்

1. SUBRAMANIYAM

சுப்பிரமணியம்

TRANSLATION – Subramaniyam

COMMENTARY – Subramaniyam (Sanskrit *Subrahmanya*) is a name of Murugan, the God with six faces whom the Tamil land has worshipped for many centuries. This work survives as notes taken by those who heard Vallalar teach in his early years. It takes every part of Murugan's image, story and worship (the faces, hands and weapons, the peacock, the war with Sura, the six shrines, the birth among the reeds, the temple, the *kavadi*, the six-letter mantra) and asks what each one is within the seeker. Each is read as a *tattva*: an inner principle of the body, mind and soul.

2. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

3. WHAT SUBRAMANIYAM IS

சுப்பிரமணியம் என்பது என்ன? நமது புருவ மத்தியில் ஆறு பட்டையாய் உருட்சியுள்ள ஒரு மணி பிரகாசம் பொருந்தியிருக்கின்றது. இந்த ஜோதிமணியை ஷண்முகமென்று பெரியோர்கள் சொல்லுவார்கள். இதன்றி, நமது மூலாதாரத்திற்கு மேல் மூன்றிடந்தாண்டி விசுத்தியாகிய இருதய ஸ்தானத்தில் இடது புறத்தில் ஆறு தலையுடைய ஒரு

நாடியிருக்கின்றது. இதைச் சுப்பிரமணியம் என்று சொல்லுவார்கள். இந்தத் தேகத்திலுள்ள ஆற்றிவும் ஒருங்கே சேர்ந்த சுத்த விவேக மென்பதையும் ஷண்முகமென்பார்கள். ஆறு ஆதாரங்களிலுள்ள ஆறு பிரகாசத்தையும் ஷண்முகம் என்பார்கள். ஆயினும், சர்வ தத்துவங்களினது அந்தத்தில் உன்மனிக்கப்பால் சாந்த நிறைவாயுள்ள ஆறுதலாகிய சுத்த ஆன்ம அறிவான உள்ளமே சுப்பிரமணியம்.

TRANSLATION – What is Subramaniam? In the middle of our brows there shines a gem, round, with six facets. The great ones call this gem of light Shanmukha (the Six-Faced). Besides this, crossing three places above our *mūlādhāra* (the root centre), in the region of the heart, which is the *viśuddhi*, on the left side, there is a *nadi* (channel of the vital breath) with six heads. This they call Subramaniam. The pure discernment in which all six kinds of knowing in this body are gathered into one is also called Shanmukha. The six lights in the six *adharas* (centres of the body) are also called Shanmukha. Yet, at the end of all the tattvas, beyond *unmani* (the state beyond the mind), the heart that is the pure knowledge of the soul, the stillness (*ārūṭal*) that is full of peace: that is Subramaniam.

COMMENTARY – Five answers are given, each one further in: a six-faceted gem of light between the brows; a six-headed channel in the body; the pure discernment (*suddha vivekam*) in which all six faculties of knowing meet; the six lights of the six centres. The last answer is the true one. Beyond all the tattvas, beyond *unmani*, the last state of the mind, the soul's own pure knowledge is Subramaniam. The Tamil plays on *āru*, six, and *ārūṭal*, coming to rest: the Six-Faced is the heart at rest.

4. FEET, HANDS AND WEAPONS

ஆறு சோதியாயும், ஆற்றிவாயும், ஆறு தலையுடையதாயும் இருப்பதால் முகம் ஆறு. கால் இரண்டென்பது தோன்றும்

அறிவு, தோற்றுவிக்கும் அறிவு என்னும் இரண்டறிவாகிய விஷயவுணர்ச்சியும், நிர்விஷய உணர்ச்சியுமேயாம். கை பன்னிரண்டென்பது ஆறாதாரங்களிலுள்ள பிரகாச அப்பிரகாசமாகிய பன்னிரண்டுமாம். தசாயுதம் அபய வரத மென்பவையாவெனில்: வச்சிரம் என்பது தீக்ஷண்ணியவுணர்ச்சி; வேல் என்பது சத்தி, அருள், அறிவு; மணி என்பது ஆன்ம விளக்கமாகிய நாதம்; த்வஜம் என்பது கிர்த்தி; ஸரஸிஜம் என்பது தயவு; குக்குடம் என்பது மாச்சரியமில்லாத நிறைவு; பராகம் என்பது பாசநீக்கம்; தண்டம் என்பது வைராக்கிய அறிவு; பாணம் என்பது அன்பு; அபயம் என்பது சமாதான உணர்ச்சி; வரதம் என்பது நிராபாரமாகிய ஆதரவென்னுஞ் சகிப்பு; கடப்ப மாலை என்பது சர்வ தத்துவ கண்டனம்; பல வர்ணமுள்ளதும், விசித்திர வடிவமானதும், மறதி முதலிய குணங்களுக்குக் காரணமானதும், மாயைக்கு இருப்பிடமாயுள்ளதும் ஆன மூலப்பிரகிருதியே மயிலென்பது.

TRANSLATION – Because it is six lights, six kinds of knowing, and has six heads, the faces are six. The two feet are awareness of objects and awareness free of objects, the two kinds of knowing called the knowing that appears and the knowing that makes appear. The twelve hands are the twelve: the light and the absence of light in each of the six *adharas*. The ten weapons and the hands of fearlessness and of the boon (*abhaya* and *varada*) are these. The thunderbolt (*vajra*) is keen awareness. The spear (*vēl*) is power, grace and knowledge. The bell (*maṇi*) is *Nada* (the primal sound), the shining of the soul. The banner (*dhvaja*) is renown. The lotus (*sarasija*) is compassion. The cock (*kukkuṭa*) is fullness without envy. The *parāgam* is the removal of bondage. The staff (*daṇḍa*) is the knowledge that is dispassion. The arrow (*bāṇa*) is love. The hand of fearlessness is the feeling of peace. The hand of the boon is forbearance: support that lays no burden. The garland of *kadamba* flowers is the rejection of all the *tattvas*. And the peacock is *mūla-prakṛiti* (root nature, the primal matter of the *tattvas*): many-coloured, wondrous in form, the cause of

such qualities as forgetfulness, and the dwelling place of *maya* (illusion).

COMMENTARY – Every part of the image is a power of the awakened soul. The spear, his chief weapon, is power, grace and knowledge; the lotus is compassion, the arrow love, the staff dispassion. The raised hand that says "fear not" is peace; the hand that gives is forbearance that supports others without weighing on them. The garland is the rejection of all the tattvas: he wears their defeat. The peacock he rides is root nature, the source of forgetfulness and illusion, held beneath him. The text promises ten weapons but names nine; one is missing from the notes. *Parāgam* means pollen or powder, an unclear name for a weapon; its meaning, removal of bondage (*pāsam*), suggests the noose (*pāsam*) that Murugan carries.

5. THE VICTORY OVER SURA

மயிலின் மேல் சுவாமி ஏறிக்கொண்டிருத்தல்
முதலியவற்றிற்குக் காரணம் என்னவென்றால்:
பிண்டாண்டமாகிய இந்தத் தேகத்திலும் அண்டத்திலும்,
மூலாஞ்ஞான காரணமாயுள்ள கேவலமாகிய
பிரகிருதிமாயையின் அசுத்த கேவலமாகிய அசுத்தாசுத்த
மகாஅகங்காரமென்னும் இராக்ஷச அம்சமான சூரதத்துவம்
அதின் சோதரமான மூவகைத் தத்துவத்தோடு, அஞ்ஞான
தசையில், ஆன்ம அறிவையும், பிண்ட விளக்கமான
தேவர்களையும், விஷய விளக்கமான இந்திரியங்களையும்,
நாடி விளக்கமான யந்திரங்களையும், பிராண விளக்கமாகிய
உயிரையும் விழுங்கித் தன்னரசு செலுத்தும். அந்தச்
சூரதத்துவத்தை வதைக்கும்போது, மேற்படி தத்துவம்
மகாமாயையாகிய மாமரமாயும், மாச்சரியமாகிய
கோழியாயும், விசித்திரமாயையென்னும் மயிலாயும், மகா
மதமாகிய யானைமுகமாயும், அதிகுரோதமாகிய
சிங்கமுகமாயும் விளங்கும். சர்வ தத்துவங்களையும்
தன்வசமாக்கி, அகங்காரக்கொடி கட்டி, அஞ்ஞான நாடகம்

செய்த தத்துவ அகங்கரிப்பை அடக்கி, பதிபசுபாசம் அநாதி நித்தியம் என்னும் சித்தாந்தத்தை விளக்கிக் காட்டுவதற்காக, மாச்சரிய குக்குடத்தைப் போதமாகிய கையால் அடக்கியும், விசித்திரமாயையாகிய மயிலைக் கீழ்ப்படுத்தி மேலிருந்தடக்கியும், ஆபாசதத்துவங்களைச் சம்மரித்தும், சுத்தவிஷய புவனமாகிய தேவ லோகத்தை நிலைபெறச் செய்தும், இந்திரபதியான ரூபேந்திரனுடைய பெண்ணாகிய தாந்தரதத்துவ மென்னுந் தெய்வயானையை இடப்பாலமைத்தும், இந்திரியங்களாகிய வேடர்களின் கண்ணிற் புலப்பட்ட மானசமென்னும் மானினது கர்ப்பத்திலுண்டான வள்ளியாகிய சுத்த மனதை வலத்தில் வைத்தும், நவதத்துவ காரணமாகிய நவவைராக தத்துவமாகிய வீரர்களைச் சமீபத்திலிருத்தியும், சகல கேவலங்களுக்கும் நினைப்பு மறப்புக்கும் இடையில் விவேகவடிவாயும், பாதம் முதல் நாபி வரையில் உஷ்ணவுருவாயும், நாபி முதல் கண்டம் வரையில் ஆதாரநாடியுருவாயும், கண்ட முதல் புருவமத்தி வரையில் மணியுருவாயும், உச்சியில் ஒளியுருவாயும், புத்தியில் சுத்த அறிவாயும், அனுபவத்தில் நித்தியமாயும், எங்கும் நிறைவாயும், கோணத்தில் ஆறாயும், எக்காலமும் மதங்களில் ஆறாயும், சமயத்தில் ஆறாயும், ஜாதியில் ஆறின் கூட்டமாயும் விளங்குகின்ற உண்மைக் கடவுளே சுப்பிரமணியம்.

TRANSLATION – Why is the Lord mounted on the peacock, and so on? In this body, the small world (*piṇḍa*), and in the great world (*aṇḍa*), there is the Sura tattva, a demonic (*rākṣasa*) part. It is the great *ahankara* (the sense of "I"), impure within the impure: the impure *kevala* of prakriti-maya, which is itself *kevala* (the state of darkness) and the cause of root ignorance. In the state of ignorance, together with its brothers, the tattvas of three kinds, it swallows the soul's knowledge, the devas who are the shining of the body, the senses that are the shining of objects, the *yantras* (mechanisms) that are the shining of the nadis, and life, the shining of the *prana*; and it rules as its own king. When that Sura tattva is slain, the said tattva appears as the mango tree, which is great maya; as the cock, which is envy; as the peacock, which is wondrous maya; as the elephant

face, which is great arrogance; and as the lion face, which is extreme anger.

That pride of the tattvas had brought all the tattvas under its power, raised the banner of ahankara and staged the drama of ignorance. To subdue it, and to make plain the *Siddhanta* teaching that the Lord, the soul and bondage (*pati, pasu, pāsam*) are beginningless and eternal, He holds down the cock of envy with the hand of awareness. He sets the peacock of wondrous maya beneath Him and holds it down from above. He destroys the false tattvas. He makes firm the world of the devas, the realm of pure objects. He places at His left Deivayanai, the tattva of restraint, daughter of Rupendra, lord of the Indra state. He places at His right Valli, the pure mind, born from the womb of the deer, the mind (*mānasam*), seen by the eyes of the hunters, the senses. He keeps near Him the warriors, the nine tattvas of dispassion, which are the cause of the nine tattvas. He shines as the form of discernment between all the *sakala* and *kevala* states, and between remembering and forgetting; as the form of heat from the feet to the navel; as the form of the *adhara nadi* from the navel to the throat; as the form of the gem from the throat to the middle of the brows; as the form of light at the crown; as pure knowledge in the intellect; as the eternal in experience; as fullness everywhere; as six in angles; as six among the creeds at all times; as six in religion; and as the assembly of six in caste. This true God is Subramaniam.

COMMENTARY – The war of Murugan against the demon Sura is read inwardly. Sura is the great *ahankara*, born of root ignorance. With its brothers it swallows the soul's knowledge, the senses and life itself, and rules the body as its own kingdom. Struck down, it takes the forms the story tells: illusion (the mango tree), envy (the cock), wondrous illusion (the peacock), arrogance (the elephant face), rage (the lion face). The Lord does not destroy the cock and the

peacock; He holds them under, envy in His hand and illusion beneath Him. His consorts are restraint (Deivayanai) and the pure mind (Valli, born of a deer, *mān*, a play on *mānasam*, mind). The sixes of creed, religion and caste are counts of his day; the text does not name them. All of it points to one true God, shining in the seeker as discernment, warmth, light and knowledge.

6. ONE, THREE, FOUR AND SIX FACES

சுப்பிரமணியம் ஒருமுகம், மூன்றுமுகம், நான்குமுகம்,
ஆறுமுகம் ஆனதற்குக் காரணம்: ஒன்று மிரண்டு மில்லாத
ஒப்பற்ற பரப்பிரமசொருபம் நம் பொருட்டுக்
குமுகக்குறியாய், பாவனைக்கு ஒன்றென்று நிச்சயிக்கும்,
பரகாரண நிமித்தம் (?) ஆகிய அறிவுருவமே ஒருமுகமென்று
ஞானிகள் சொல்லுவார்கள். சுத்தராஜசம், சுத்ததாமசம்,
சுத்தசாத்விகமாகிய மூன்று குணங்களின் கூட்ட விளக்கமாகிய
முககுண விளக்கமே மூன்றுமுகம். பசுமனம், சுத்தமனம்,
உள்மனம், சங்கலிதமனம் என்னும் நான்கு தத்துவங்களின்
கூட்டவிளக்கமே நான்கு முகம். சத்த அறிவின் மூலம், ஒளி
யறிவின் மூலம், சுவை யறிவின் மூலம், பரிசுவறிவின் மூலம்,
வாசனை யறிவின் மூலம், ஆத்ம அறிவின் மூலம் என்னும்
ஆறு தத்துவங்களின் கூட்டறிவின் மூலகாரணப் பிரகாச
விளக்கமே ஆறுமுகம்.

TRANSLATION – Why is Subramaniyam shown with one face, three faces, four faces and six faces? The Supreme Brahman, in its own form, is beyond compare and is neither one nor two. For our sake, as a sign, it is fixed as "one" for contemplation; the form of knowledge that does this, the supreme causal occasion [?], is the one face, say the wise (*jñānis*). The three faces are the shining of the three *gunas* (qualities) together: pure *rajas*, pure *tamas* and pure *sattva*. The four faces are the shining together of four *tattvas*: the bound mind (*pasu manam*, the mind of the soul in bondage), the pure mind, the inner mind and the

gathered mind. The six faces are the shining of the light that is the root cause of the combined knowledge of six tattvas: the root of the knowledge of sound, the root of the knowledge of light, the root of the knowledge of taste, the root of the knowledge of touch, the root of the knowledge of smell, and the root of the knowledge of the soul.

COMMENTARY – Murugan is imaged with one, three, four or six faces; each count is a stage of knowing. The one face is the knowledge by which the Supreme, beyond one and two, is held as one for our contemplation. The editors marked "supreme causal occasion" with a query [?]: the printed text is uncertain there. The three faces are the three qualities in their purified state. The four are four kinds of mind, from the mind bound in bondage to the gathered mind. The six are the root of the five senses' knowing and of the soul's own knowing.

7. THE SNAKE UNDER THE PEACOCK

மயிலின் காலின்கீழும் வாயிலும் பாம்பு இருப்பதென்ன?
விசித்திரமாயையின் காரியவுருவான அகங்காரம் தோன்றி
வெளிப்படுங்கால், மூலங்காரத்திலும் அதிகரிப்பிலும்
பிராணவாயு வென்னும் பாம்பானது கீழும் மேலும்
உண்டாயினும் அகங்காரத்தின் முகப்பாகிய மயில் வாய்
மூலமாய்ப் பிராணவாயுவினது வேகத்தை விழுங்கிக்
கொண்டிருப்பது இயற்கைதான்.

TRANSLATION – Why is there a snake beneath the peacock's foot and in its mouth? When ahankara, the effect-form of wondrous maya, arises and comes forth, the snake, which is the vital breath (*prana vayu*), arises below and above, in root ahankara and in its increase. Even so, it is natural that the peacock, the face of ahankara, keeps swallowing the force of the vital breath through its mouth.

COMMENTARY – In the images, the peacock grips a snake under its foot and in its beak. The snake is the vital breath, stirred below and above whenever the sense of "I" rises. The peacock, the face of that ego, swallows its force. The text calls this natural: the rising ego draws the force of the breath into itself.

8. THE SIX ABODES

படைவீடென்ப தென்ன? அடங்கி இருக்குமிடம்.
அடங்கியிருக்கும் ஸ்தானங்களே இயற்கைவிளக்கம்
தங்குமிடங்களாகும். இவற்றிற்கு ஊர் ஆறாவானேன்?
ஏரகமென்பது அழகு பொருந்திய உள்ளமென்னும் இடம்.
திருவாவினன்குடி யென்பது திரு-ஆ-இன்ன-குடி: திரு -
இலக்குமியாகிய சந்தோஷமும், ஆ-பசுவாகிய விளக்க
மென்னுஞ் சீவனும், இன்ன - சூரியனாகிய புத்தியும், ஒன்று
கூடி விளங்கும் ஆன்மஅறிவின் சுத்தகாரிய இடம்.
பழமுதிர்ச்சோலை யென்பது இந்திரிய கரண சீவ முதலிய
அனுபவப் பழங்களாகிய பிரயோசன விற்பங்கள் நீங்கிக்
குறைவற்ற அறிவாய் விளங்கும் இடம். திருச்சீரலைவாய்,
திருச்செந்தில், செயந்திபுரம் என்பன: சுத்தமனத்தின் முகத்தில்
விஷயக் கடலின் அவாவாகிய அலையடித்துக்
கொண்டிருக்கும் இடமாகிய கரை, செந்துக்களினது இருதய
ஸ்தானமாகிய மனம், அஞ்ஞான சூரனை நிவர்த்தித்துச்
சந்தோஷகரத்தைப் பெற்ற பதிமனத்தின் விளக்கம்.
திருப்பரங்குன்ற மென்பது அசைவிலாத ஒன்றான
விளக்கத்தையுடைய விவேக உல்லாச விற்ப நிறைவு. குன்று
தோறாடல் என்பது மலைதோறாடல். மலை என்பது
அலைவில்லாத உணர்ச்சிக்கு முதற்காரணமா யுள்ள துரிய
நன்னிலை. இத்துரியம் பரதுரியம், சுத்ததுரியம், குருதுரியம்,
சிவதுரியம், சத்திதுரியம் முதலிய துரியமலைகள் அனுபவக்
காட்சியில் அனந்தம் உண்டு. மேற் குறித்த அனுபவக்
காட்சிகளுக்குத் தேகத்தி லிடம் எவை? கோசத்தினடி,
தொப்புளின் கீழ், தொப்புள், வயிற்றில் தொப்புளுக்கு மேல்
மார்புக்குக் கீழ், மார்பு, நெஞ்சு ஆக 6.

TRANSLATION – What is a *padai veedu* (camp)? A place of abiding in stillness. The places of stillness are where the natural light dwells. Why are their towns six? Erakam is the place called the heart, full of beauty. Tiruvavinankudi is Tiru-Ā-Inna-Kudi: the pure place of action of the soul's knowledge, where *Tiru*, Lakshmi, that is joy; *Ā*, the cow (*pasu*), that is the living soul called shining; and *Inan*, the sun, that is the intellect, come together and shine.

Pazhamudircholai is the place where the pleasures of gain, the fruits of the experience of the senses, the inner faculties, the living soul and the rest, fall away, and one shines as knowledge without lack. Tirucheeralaivai, Tiruchendil and Jayantipuram are: the shore, where the waves of desire from the sea of objects keep beating on the face of the pure mind; the mind, the heart-place of living creatures (*jantu*); and the shining of the Lord-mind (*pati manam*), which destroyed the Sura of ignorance and gained the hand of joy. Tirupparankundram is the full joy of exultant discernment, whose shining is one and unmoving. Kunruthoradal is "dancing on every hill". The hill is the good state of *turiya* (the fourth state, beyond waking, dream and deep sleep), the first cause of awareness that does not waver. Of this *turiya* there are endless *turiya* hills in the vision of experience: supreme *turiya*, pure *turiya*, guru *turiya*, Siva *turiya*, Sakti *turiya* and others. What are the places in the body for these visions of experience? The base of the *kōsam* (the genital sac), below the navel, the navel, the belly above the navel and below the chest, the chest, and the heart: six in all.

COMMENTARY – Murugan's six great shrines, the *padai veedu*, are read as six places within where the soul rests. Erakam (Swamimalai) is the heart. Tiruvavinankudi (Palani) is split into syllables: joy, the soul (*ā*, the cow, *pasu*, also the bound soul) and the intellect meet in it. Pazhamudircholai ("where ripe fruit falls") is knowledge left

when the fruits of pleasure fall away. Tiruchendur's three names give three meanings: the shore where desire breaks on the mind (*alaivāy*, wave-mouth), the heart of creatures (*jantu*, heard in Chendil), and victory over ignorance (*jaya*, in Jayantipuram). Tirupparankundram is steady joy in discernment. "Every hill" is turiya in its countless kinds. The six places in the body rise from the base of the trunk to the heart.

9. BRAHMA IN PRISON

பிரமாவைச் சிறையில் வைத்த தென்பது யாது? சுத்த மன சங்கல்ப சிருஷ்டித் தொழிலையுடைய பிரமாவாகிய மனத்தைக் கிரியையில் பிரவேசிக்க வொட்டாமல், சுத்த விளக்க விவேக நிறைவாயுள்ள சுப்பிரமணிய தத்துவத்தால் சர்வ பிண்ட விஷயங்களாகிய தோன்றல், வளர்தல், குற்றம் நீங்கல், ஒன்றினிடத்தில் மலைவடைதல், தெளிதல் முதலிய பஞ்ச கிருத்தியங்களை விவேக முன்னிலையில் நடத்துங்கால் சலிப்பறப் பந்தித்து இருப்பதே சிறையிட்டது.

TRANSLATION – What is meant by putting Brahma in prison? Brahma is the mind, whose work is creation by the resolve of the pure mind. The Subramaniya tattva, the fullness of discernment of pure shining, does not let that mind enter into action. It carries out, in the presence of discernment, the five functions that are the matters of every body: arising, growing, the removal of fault, being bewildered over a thing, and becoming clear. While it does so, it holds that mind bound without wavering. That is the imprisonment.

COMMENTARY – In the story, the child Murugan imprisoned Brahma, the creator, for not knowing the meaning of Om. Here Brahma is the mind that creates by its own resolve. Discernment holds that mind still and does not let it rush into action, while the five functions of the inner life go on under its eye: arising, growth, the removal of

fault, bewilderment and clearing. They mirror the five divine acts of Saiva teaching: creation, preservation, dissolution, concealment and grace.

10. THE TEACHING TO ISVARA

ஈசுவரனுக்கு உபதேசித்த தென்ன? உருத்திர தத்துவமாகிய பிரேரக நிலையான காரண தத்துவ முடிவான ஈசுவர தத்துவத்தினியற்கை ஞானம் ஏறிக் கிரியை குறைந்திருப்பதால், கிரியாகாரண பூதமாயும் ஞானகாரண அமிசமாயும் விளங்கும் பிரணவமாகிய உண்மை நிறைவான கிரியையற்ற நிர்விஷய அனுபவம் ஈசுவர தத்துவத்திற்கு - நியதி செய்வது? - சுத்த விவேக தத்துவ அதிஷ்டாதாவான சுப்பிரமணியம் அன்றித் தோன்றாது. இதுபற்றி யுபதேசஞ் செய்தாரென லாயிற்று.

TRANSLATION – What did he teach to Isvara? The Isvara tattva is the end of the causal tattvas, the impelling state that is the Rudra tattva. By its nature, knowledge has risen in it and action has lessened. The *pranava* (the syllable Om) shines as the elemental cause of action and as a portion of the cause of knowledge; it is the true fullness, the objectless experience without action. To the Isvara tattva (that which ordains it [?]) this does not appear except through Subramaniam, the presiding power of the tattva of pure discernment. For this reason it is said that he gave the teaching.

COMMENTARY – The story tells that Murugan taught his father Siva the meaning of Om, at Swamimalai. Here Isvara is a tattva: a level where knowledge has risen and action has lessened. The pranava is the objectless experience, free of action, that is the cause of both action and knowledge. It reaches that level only through pure discernment, whose presiding power is Subramaniam; so it is said that he taught. The editors queried the words "that which ordains" [?]: the printed text is uncertain there.

11. THE BIRTH AMONG THE REEDS

கங்கையிலுள்ள நாணற்காட்டிற் பிறந்தது என்பது என்ன? ஆன்ம இயற்கைக் குணமாகிய தயவே கங்கை. ஆன்மாவின் அனுபவ மத்திய நிலையாகிய சகித்த லென்னும் - சர்வ விஷயங்களிலும் அகங்கார மென்னும் தலையெடாமல் - கீழ்ப்படிந்த குணமே நாணல். இவ்விரண்டின் மத்தியில், அனுபவத்திற்கு இயற்கை விளக்கமாய் விளங்கும் பகுத்தறிவாகிய விவேகம் தோன்றுவதே உற்பத்தியானது.

TRANSLATION – What is meant by his birth in the reed forest in the Ganga? Compassion (*tayavu*), the natural quality of the soul, is the Ganga. The reed is the yielding quality called forbearance, the middle state of the soul's experience, in which the head called ahankara is not raised in any matter. Between these two, discernment, the knowledge that distinguishes, arises, shining as the natural light of experience. That is the birth.

COMMENTARY – Murugan was born as six infants in a bed of reeds fed by the Ganga. The Ganga is compassion, the soul's own nature. The reeds are forbearance, which bends and never raises the head of ego. Where compassion and forbearance meet, discernment is born. Here, in his early years, is the ground of all Vallalar's later teaching: compassion is the soul's nature, and true knowledge is born from it.

12. THE MILK OF THE KARTTIKAI MOTHERS

பின் கார்த்திகை அரிவை பால் கொடுத்த தென்பதென்ன? விவேக விளக்கந் தோன்றுங்கால், பெண்பாலின் குணமாகிய சமனையென்னும் சத்தியின் விளக்கத்தால் இன்பமாகிய அமுத கிரணம் விவேகத்திற்கு ஊட்டுவதே பால் கொடுத்தல்.

TRANSLATION – What is meant by the Karttikai women then giving him milk? When the light of discernment arises, the ray of nectar, which is bliss, is fed to discernment by the shining of the power (*sakti*) called *Samana*, the quality of the feminine. That is the giving of milk.

COMMENTARY – The six Karttikai women, the stars of the Pleiades, nursed the six infants. Their milk is the nectar of bliss, given to newborn discernment by the power called *Samana*, one of the stages beyond Nada in the soul's ascent. Discernment, once born, is fed by inner bliss.

13. SIX CHILDREN MADE ONE

சுவாமி அம்மையிடத்தில் குழந்தையைக் கொடுக்க, அம்மை குழந்தை ஆறையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கையால் தடவ, முகம் ஆறும் ஒன்றி வேறாயும், உடல் ஒன்றாயும், கால் இரண்டாயும் ஆனதென்ன? பரமாத்மாவாகிய சுவாமி அரு ளென்னுஞ் சத்தியுடன், தயவென்னும் நதிக்கரையில், சகிப்பென்னும் நாணற்காட்டில், சமாதி முதலிய காலத்தில்? தோன்றி விளங்கும்போது, சத்த வாசனா தோற்றமாகிய அறுபொறியாகிய குழந்தையை யருள் வசமாக்க, அருட்சத்தி விகாரமன்றி அவிகாரமாய் அறு பொறியையும் அருட்போதக் கையால் அடக்க, விஷயங்களை அறிந்து தோயாமலிருக்க அறுபொறிகள் ஒன்றாயும், குறிஆறாயும், அனுபவவிளக்கம் சாதனவிளக்கம் இரண்டுந் திருவடியாயுந் தோன்றி, சமாதிநிலை விளங்குவதே.

TRANSLATION – The Lord gave the child to the Mother. The Mother gathered all six children into one and stroked them with her hand, and the six faces became one yet distinct, the body one, and the feet two. What is this? The Lord, the Supreme Self, appears and shines with the Power called Grace, on the bank of the river called compassion, in the reed forest called forbearance, at the time of samadhi and the like [?]. Then, to bring under Grace the child, the six senses, which are the appearing of pure latent impressions

(*vāsanā*), the Power of Grace, without change and unmoved, subdues all six senses with the hand of Grace-awareness. So that they know objects without being steeped in them, the six senses become one, the marks stay six, and the two, the shining of experience and the shining of practice, appear as the holy feet. That is the shining forth of the state of samadhi.

COMMENTARY – The Mother, Siva's consort, took the six infants in her arms, and they became one child with six faces, one body and two feet. Inwardly: when the Lord shines with Grace in samadhi, Grace takes the six senses in its hand and stills them. They then know objects without being soaked in them. The senses become one, their marks stay six, and the two feet are experience and practice. The editors marked "at the time of samadhi and the like" with a query [?]: the printed text is uncertain there.

14. WHY TEMPLES AND SCRIPTURES EXIST

பிண்டத்தில் இவ்வண்ணமாக இருக்க, அண்டத்தில் இவற்றிற்கு ஊர், ஆலயம், மூர்த்தி, செய்கை முதலியன உண்டாவானேன்? ஆன்மாக்கள் புண்ணிய பாவ கருமங்களால் பேதப்பட்டு, மந்தம் மந்ததரம் ராஜசம் தாமசம் கருமம் முதலிய வேறுபாடுகளால் அனாதி தொடங்கி இன்றளவில் - உயிர்த்திரள் ஒன்றானாலும் - கரணக் கூட்டுறவால் வெவ்வேறு தன்மையாய் விளங்குகின்றன. ஆதலால் மாகருணையுடைய கிருபாநிதியாகிய சிவபெருமான் திருவருளை அங்கையிற் கனியெனவுணர்ந்த அனாதி நித்திய முத்த சித்தராகிய ஈசுவரத்துவ புவனானுபவ ஈசுவரனால், நாம் உய்யும்பொருட்டு உலகத்தின்கண், பாசநூல்(1) பசுநூல்(2) பதிநூல்(3) அனுபவநூல்(4) என்னும் புராண(1) வேத(2) ஆகம(3) உபநிஷத்துக்கள்(4) உண்டு பண்ணப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றின் வாயிலாகக் கர்மகாண்டம், பத்திகாண்டம், உபாசனா காண்டம்,

தந்திரகலை, மந்திரகலை, உபதேசகலை முதலிய பேதங்களும், இவற்றிற்கு முக்கியமான ஆசாரம், வருணம், ஆசிரமம் முதலியவைகளும், இவற்றிற்கு ஏதுவான சரியாதி நான்கும், இவற்றிற்கு அடைவாகிய சாலோகாதி நான்கும், இவற்றிற்கு மார்க்கமாகிய தத்துவம், புவனம், பதம், வர்ணம், மந்திரம், கலை முதலியனவும் நிர்ணயித்து, பாவநாசத்திற்கு ஏதுவான அனசன சாந்திராயண முதலிய பிராயச் சித்தங்களை விதித்து, இவைகள் செய்வதற்கு யோக்கியமான நதி முதலியவற்றையும், அவற்றிற்கு அங்கமான - தத்துவானுபவங்களாகிய உண்மை நாமங்கள் கெடாதிருக்க - திருப்பெயர் முதலியவைகளை மூர்த்தி ஸ்தல முதலியவைகளுக்கு ஏற்படுத்தி வழங்கச் செய்தார்கள்.

TRANSLATION – Since this is so within the body, why do they have towns, temples, images, rites and the like in the world outside? Souls are divided by deeds of merit and sin. From beginningless time to this day, through such differences as dull, duller, *rajasa*, *tamasa* and *karma*, they appear with different natures through their union with the inner faculties, though the multitude of lives is one. Therefore Isvara, who experiences the world of the Isvara tattva, a Siddha eternal and free from beginningless time, who knew the holy Grace of Siva Peruman, the treasury of mercy full of great compassion, as plainly as a fruit in the palm of the hand, brought into being in the world, for our uplift, the scripture of bondage (the Puranas), the scripture of the soul (the Vedas), the scripture of the Lord (the Agamas) and the scripture of experience (the Upanishads). Through them He set out the divisions: the section of rites (*karma kāṇḍa*), the section of devotion (*bhakti kāṇḍa*), the section of worship (*upāsana kāṇḍa*), the art of tantra, the art of mantra, the art of instruction, and the rest. He set out what is chief for these: the rules of conduct (*ācāram*), caste (*varṇam*), the stages of life (*āśramam*) and the like; the four beginning with *chariyai* (service), which lead to these; the four beginning with *sālōkam* (dwelling in God's world), which are their attainment; and the paths to them: tattvas,

worlds, states, letters, mantras, *kalas* and the like. He prescribed expiations such as fasting and the *chāndrāyaṇa* (a fast that grows and shrinks with the moon) for the destruction of sin, and rivers and the like fit for performing them. As limbs of these, so that the true names, which are experiences of the tattvas, should not be lost, He gave holy names and the like to images, shrines and the like, and put them into use.

COMMENTARY – If all this is within, why outer shrines, images and rites? Because souls, one in essence, differ by their deeds and their natures. The text names four scriptures and pairs each with a stage of the soul: the Puranas for bondage, the Vedas for the soul, the Agamas for the Lord, the Upanishads for experience. With them came the forms of worship, conduct, expiation and pilgrimage, and outer names given to keep the inner names from being lost. Caste (*varṇam*) and the stages of life (*āśramam*) appear here among what the scriptures set down. In his later teaching Vallalar declared caste, the religions and their rules false.

15. HOLY DAYS, KAVADI, SIX LETTERS AND TEMPLE

உபாசிக்கின்றவர்களுக்குத் தத்துவநாமங் கெடாமல்
அருட்சத்தி தோன்றக் கிருத்திகையையும், வேதாந்த
விளக்கத்திற்கு விசாகத்தையும், சதா சுபத்தைக் குறிக்கச்
செவ்வாயையும், ஆறு குறியைக் குறிக்கச் சஷ்டியையும், ஞான
நிறைவைக் குறிக்கத் தைப் பூசத்தையும் சுட்டினார்கள்.
தத்துவங்களைக் கையிலெடுத்து ஆடுவதான போத மெனுங்
கையால் விஷய பலத்தைத் தத்துவமாகிய காவடியில் கட்டித்
தானாகிய தோளிலேற்றித் தான் கெட்டுத் தான் அவனாகிப்
போதவடிவனாய், சங்கல்ப தீவிரனாய், சுப்பிரமணிய
தத்துவமாய் விளங்கும் திருவுருவ முன்னுக்கு விஷயாபாவ
நியாயமே காவடி யெடுத்ததாயும், சுத்த வைராக்கிய நிச்சய

சிவபோதமே இடும்பனாயும் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.
இருதயாகாச ஷட்கோண வடிவமே யந்திரமாய், அதன் அங்க
வேறுபாடே நாற்பத்து முக்கோணமாய், உபாங்கமே
நவகண்டமாய், உண்மையே சகரமாய், விஷய நீக்கமே
ரகரமாய், நித்திய திருப்தியே வகரமாய், நிர்விஷயமே
ணகரமாய், பாவ நீக்க ஏதுவே பகரமாய், ஆன்ம
இயற்கைக்குணமே வகரமாய் விளங்குவதே ஆறெழுத்து.
நமது சரீர இருதய ஸ்தானமே கோயிலாய், மாயாவிசித்திரமே
மயிலாய், நாபியந்தமே பலிபீடமாய், உண்ணாவின்
மேலந்தமே கொடி மரமாய், பஞ்சகோசங்களே பிராகாரமாய்,
முக்குணங்களே வில்வமரமாய், ஆன்ம தையே தடாகமாய்,
வாயே வாசலாய், அனுபவ நிலையே கோபுரமாய்
விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

TRANSLATION – For those who worship, they marked out the star Krittikai, so that the Power of Grace might appear without the names of the tattvas being lost; the star Visakam for the shining of Vedanta; Tuesday to signify constant good; the sixth lunar day (*shashthi*) to signify the six marks; and Thai Poosam to signify the fullness of wisdom. With the hand called awareness, which takes up the tattvas and plays with them, one ties the weight of objects to the *kavadi*, which is the tattva, and lifts it onto the shoulder, which is oneself; the self perishes, the self becomes Him. Before the holy form that shines as the form of awareness, intense in resolve, the Subramaniya tattva, the principle that objects are absent is what is meant by carrying the kavadi; and the certain Siva-awareness of pure dispassion is what is meant by Idumban. The six-pointed form of the space of the heart is the *yantra* (sacred diagram); its division into limbs is the forty-three triangles; its lesser limb, the nine sections. Truth as the letter *sa*, removal of objects as *ra*, eternal contentment as *va*, freedom from objects as *ṇa*, the cause of the removal of sin as *pa*, the natural quality of the soul as *va*: this shining is the Six Letters. The heart-place of our body is ordained as the temple; the wonder of maya as the peacock; the end of

the navel as the altar of offering; the upper end of the uvula as the flagstaff; the five sheaths as the enclosing walls; the three gunas as the *bilva* tree; the soul's compassion as the temple tank; the mouth as the entrance; and the state of experience as the tower.

COMMENTARY – Each outward sign keeps an inner name alive. The holy days of Murugan are each given a meaning. The *kavadi*, the decorated pole devotees carry on their shoulders to his shrines, is the weight of the senses' objects, carried until the self is lost in Him: it stands for the absence of objects. Idumban, who first carried two hills on such a pole, is the certain awareness of pure dispassion. The six letters *Sa-ra-va-ṇa-bha-va* ("born in the reed pool"; the Tamil writes *bha* as *pa*) each name a quality, from truth to the soul's own nature. Last, the temple is the body: the heart its shrine, the mouth its gate, the soul's compassion its sacred tank.

16. THE TEMPLE OF INQUIRY

ஞானிகள் கடவுளை எங்கும் உபாசிப்பார்கள் என்றும், யோகிகள் இருதயத்தில் உபாசிப்பார்கள் என்றும், கர்ம காண்டிகள் அக்கினியில் உபாசிப்பார்கள் என்றும், பத்தி காண்டிகள் விக்கிரகத்தில் உபாசிப்பார்கள்* என்றும் விதித்திருக்கிறது. அதற்கு ஒத்தவண்ணம் தத்துவ விசாரத்தையே ஆலயமாக்கினார்கள். ஆலயத்தில் விளங்கும் மூர்த்தியின்பால், பாசங்களில் செல்லும் ஆத்மாக்களை சிவபாசத்தில் பாசநூலைக்கொண்டு அழுத்தி, பசு நூலைக் கொண்டு(?) மேற்குறித்த தந்திர மந்திர கலைகளைக் குருமூலமாய் உபதேசகலையால் விளக்கி, காண்டத் திரயத்தால் நிலைக்கப்பண்ணி, பதிநூலால் அறிவைவிளக்கி, அனுபவநூலால் சமாதியைத் தெரிவித்திருக்கிறது. இவற்றைச் சீவர்கள் மறவாதிருக்க மானைக் காட்டி மானைப் பிடிப்பது போல், ஆலயத்தில் மூர்த்தியாகிய சண்முகப்பெருமானைத் தத்துவவுருவமென்று விளக்கிக் காட்ட, அர்ச்சக வருவமான

ஆசாரியன், நமது அறிவாகிய கர்ப்பூரத்தில், சுப்பிரமணிய உண்மையாகிய விளக்க மென்னும் பிரகாசத்தைக் கொண்டு, அசுத்த விஷய முதலிய எண்ணங்கள் நம்முடைய பொறிகட்குப் புலப்படாமலிருக்க, உண்மை நாதக்குறியாகிய மணி யொலியுடனே தரிசிப்பிக்கச் செய்தும்; வேறு பராக்கன்றித் ததாகாரமாய் நிற்க, நமது தரத்திற்கொத்த உபசாரதியர்களால் வழிபடச் செய்தும் - தத்பல மடைய உத்தமர்கட்கு அன்னவினியோகம் செய்வது மார்க்கமென்று சித்தாந்தம் பண்ணினார்கள்.

TRANSLATION – It is laid down that the wise (*jñānis*) worship God everywhere, the yogis in the heart, those of the section of rites in fire, and those of the section of devotion in images (see the editor's note). In keeping with this, they made the inquiry into the tattvas itself the temple. Toward the image that shines in the temple, the souls that go after bonds are pressed into the bond of Siva by the scripture of bondage (the Puranas); by the scripture of the soul (the Vedas) [?] the arts of tantra and mantra named above are made clear through the guru, by the art of instruction; they are made firm by the three sections; knowledge is lit by the scripture of the Lord (the Agamas); and samadhi is made known by the scripture of experience (the Upanishads). So that living beings should not forget these, as a deer is caught by showing a deer, the image in the temple, Shanmukha Peruman, is shown clearly as the form of the tattvas. For this the teacher (*ācārya*), in the form of the priest, brings to the camphor, which is our knowledge, the flame called shining, which is the truth of Subramaniya. So that thoughts of impure objects and the like do not reach our senses, he gives us sight of the Lord with the sound of the bell, the sign of true Nada. So that we stand absorbed in that form, with no other distraction, he has us worship with the services suited to our level. And they settled as doctrine that, to gain the fruit of this, giving food to the worthy is the path.

COMMENTARY – The four ways of worship are those of the old texts (the editor's note gives the classical source): the wise worship everywhere, yogis in the heart, ritualists in fire, devotees in images. The temple is inquiry into the tattvas made visible, and each of the four scriptures has its part in leading souls from bondage to samadhi. As a decoy deer draws a deer, the image draws the seeker inward: the camphor is our knowledge lit by the truth of Subramaniya, the bell is Nada. The editors marked "by the scripture of the soul" with a query [?]: the printed text is uncertain there. The passage names feeding as the path. In Vallalar's later teaching, feeding the hungry became the first work of compassion.

17. EDITOR'S NOTE

(பதிப்பாசிரியர் அடிக்குறிப்பு: ஊன்கணார்க்குப் படிமையினும், அந்தணர்க்கு வேள்வித்தீயினும், யோகிகட்கு உள்ளத்தினும், ஞானிகட்கு எவ்விடத்தும் வெளிப்படுதலால். - பரிபாடல் 2-65, பரிமேலழகர் உரை.)

TRANSLATION – (Editor's note: "Because He appears in the image to those with eyes of flesh, in the sacrificial fire to the Vedic priests, in the heart to the yogis, and everywhere to the wise." Paripadal 2.65, commentary of Parimelazhagar.)

18. THE GREAT DEVOTEES

இவ்வண்ணமாய், அனாதி தொட்டு இன்றுவரை சென்ற நாட்களிலுள்ள அருணகிரியார் குமரகுருபரர் நக்கீரர் முதலிய மகான்கள் தொண்டு செய்து, உத்தம ஞானிகளாய் நித்திய முத்தர்களாய் விளங்குகின்றார்கள். ஆதலால் நாம் யாவரும் அவ்வுண்மைக் கடவுளை வேதாகம விதிப்படி உண்மையாய்ப் பத்தி செய்து அவர் அருளைப் பெறவேண்டும்.

TRANSLATION – In this way, from beginningless time to this day, great souls of days gone by such as Arunagiriyaar, Kumaraguruparaar and Nakkeeraar did service, and they shine as the highest of the wise, ever free. Therefore all of us must worship that true God truly, with devotion, according to the rule of the Vedas and Agamas, and receive His Grace.

COMMENTARY – Arunagirinathar, Kumaraguruparaar and Nakkeeraar are among the great poets of Murugaan; Nakkeeraar's Tirumugarruppaai is the oldest poem on the six shrines. The closing call to worship by the rule of the Vedas and Agamas is the voice of Vallalaar's Saiva years; the introduction to Part Two gives his later teaching. What the work itself has shown throughout stays: the true God is found within, as discernment, compassion and Grace.

19. THIRU CHITRAMBALAM

திருச்சிற்றம்பலம்

TRANSLATION – Thiru Chitrambalam.

20. HERE ENDS SUBRAMANIYAM

சுப்பிரமணியம் முற்றிற்று

TRANSLATION – Here ends Subramaniyam.

GLOSSARY

a view that regards all alike (பொது நோக்கம்): Looking on every being without partiality.

Aathichoodi (ஆத்திசூடி): Auvaiyar's short classical work of one-line precepts.

abhaya, varada (அபயம், வரதம்): The hand gestures of "fear not" and of giving a boon.

ācamana (ஆசமனம், ஆசமித்தல்): Purification by sipping a little water; here as much as would submerge half a black gram seed (அரை உளுந்து அமிழளவு).

ācārya (ஆசாரியன்): Teacher; here the priest.

adhara (ஆதாரம்): A centre of the body on which the yogi fixes attention; six are counted.

adhara-śuddhi (அதரசுத்தி): Purifying the lips, the thumb folded in.

Adigal (அடிகள்): "The revered one"; the editor's name for Vallalar.

afflicted states, avattai (அவத்தை): States such as waking, dream and deep sleep, and the afflictions of birth, disease and death, which darken the soul.

Agama (ஆகமம், சிவாகமம்): The scriptures of temple worship, mantra and practice, chiefly of the Saiva tradition.

ahankara (அகங்காரம்): The sense of "I"; the great ahankara (மகா அகங்காரம்) is Sura.

ālasiyam, delay (ஆலசியம்): Delay.

altar, flagstaff, tower (பலிபீடம், கொடிமரம், கோபுரம்): Parts of a temple.

- Anushtana Vidhi** (அனுஷ்டான விதி): The Rule of Daily Worship; *anuṣṭhāna* the observance kept every day, *vidhi* rule.
- anuṣṭhāna** (அனுஷ்டானம்): The daily religious observance (see the Anushtana Vidhi).
- areca nut** (பாக்கு, பிளவு): The nut of the areca palm, split for betel.
- arghya** (அர்க்கியம்): Water offered as to an honoured guest.
- arithuyil, waking sleep** (அறிதுயில்): A light rest in which awareness stays; half-sleep.
- arrow, bāṇa** (பாணம்): Love.
- arugam** (அறுகு, அறுகம்புல்): Bermuda grass (*Cynodon dactylon*); its root is used.
- Arulneri** (அருள்நெறி): The Path of Grace; *arul* grace, *neri* path.
- Arunagiriyaṉ, Kumaraguruparaṉ, Nakkeeraṉ** (அருணகிரியார், குமரகுருபரர், நக்கீரர்): Great poets of Murugan.
- Arut Perum Jothi** (அருட்பெருஞ்ஜோதி): The Vast Grace Light; God in Vallalar's later teaching.
- Arutprakasa** (அருட்பிரகாசர், அருட்பிரகாச வள்ளலார்): "The light of grace": the name by which his followers called Vallalar.
- as plain as a mountain** (மலையிலக்கு): A target as large as a mountain, which cannot be missed.
- āsana-mūrti mantra** (ஆசன மூர்த்தி மந்திரம்): The mantra that gives the deity a seat (*āsana*) and invokes it into its form (*mūrti*).

Asarakkovai (ஆசாரக்கோவை): A classical Tamil work on daily conduct; verse 4 is quoted.

Astrāya namaḥ (அஸ்திராய நம): Salutation to the weapon mantra (*astra*), held to drive off what hinders.

Astrāya phat (அஸ்திராய படு): The weapon mantra ending in *phaṭ*, a syllable held to drive away what hinders; said while ringing the bell.

āthi (ஆத்தி): *Bauhinia racemosa*.

Ātma-tattvāya svadhā, Vidyā-tattvāya svadhā, Śiva-tattvāya svadhā (ஆத்மதத்துவாய சுவதா, வித்யாதத்துவாய சுவதா, சிவதத்துவாய சுவதா): The tattva mantra of the sips: an offering to the soul tattvas, the knowledge tattvas and the Siva tattvas. *Svadhā* is a word spoken with an offering.

avakuṇṭhana (அவகுண்டனம்): Encircling (editor's gloss).

awareness (போதம்): Knowing; "the hand of awareness".

banner, dhvaja (தவஜம்): Renown.

bell, maṇi (மணி): Nada, the shining of the soul; also the gem between the brows.

betel (தாம்பூலம்): Betel leaf with areca nut, chewed after meals.

betel, tāmbūlam (தாம்பூலம், வெற்றிலைப் பாக்து): Betel leaf, areca nut and lime chewed together as a digestive.

bilva (விலவம்): Bael tree, sacred to Siva. Bael (*Aegle marmelos*).

Bindu (விந்து): Here the inner light that, with the sound of Nada, can hold the seeker at the outer door.

body and universe (பிரண்டம், அண்டம்): The small world of the body and the great world of the universe.

bound mind, pure mind, inner mind, gathered mind (பசுமனம், சுத்தமனம், உள்மனம், சங்கலிதமனம்): The four kinds of mind, the four faces.

bow down (நமஸ்கரித்தல்): To prostrate or bow in salutation.

burnt cloth (தத்தபட்டம்): A cloth burnt whole, which keeps its shape but can no longer serve; the image of the freed one's body.

cakes (அப்பவர்க்கம்): Fried and sweet preparations such as vadai, adhirasam, dosai, modakam.

caṇḍāla (சண்டாளன்): A caste name, the caste the old order held lowest of all; kept as a name, not translated.

carrying tales (கோள் சொல்லல்): Telling tales that set people against each other.

chariyai and the rest (சரியாதி நான்கு): Service, worship, yoga and wisdom.

Chevvaikkizhamai Viratha Murai (செவ்வாய்க்கிழமை விரத முறை): The Tuesday Fast; *viratha* a vow kept with fasting and restraint, *murai* its order.

chewed residue (திப்பி): The fibre left after chewing betel; spat out.

Chit Sabhai (சிற்சபை): The Hall of Consciousness; also within, the seat of the soul between the brows.

cleansing the body, cleaning the teeth (அங்கசுத்தி, தந்தசுத்தி): The morning cleansing before the bath.

cluster fig (அத்தி): *Ficus racemosa*.

cock, kukkuṭa (குக்குடம்): Fullness without envy; also envy (மாச்சரியம்) itself, held down in the Lord's hand.

collyrium, anjanam (அஞ்சனம், மை): A medicated salve drawn along the eyelid.

common Space (பொதுவெளி): The perfect open Space of pure true knowledge, in which God shines.

compassion (தயவு): Kindness that feels for another; Grace is God's compassion, Jeevakarunyam the compassion of living beings.

compassion, tayavu (தயவு, தயை): The soul's natural quality; the Ganga, the lotus, the temple tank.

conduct (ஒழுக்கம்): A way of living held to steadily; four kinds in this work.

conduct of the inner faculties (கரண ஒழுக்கம்): Holding the mind on the Chit Sabhai, with restraint of fault-finding, pride, anger and lust.

conduct of the living being (ஜீவ ஒழுக்கம்): Standing towards all people as one's own self, with no distinction of caste, religion or any other kind.

conduct of the senses (இந்திரிய ஒழுக்கம்): Guarding the organs of knowledge and turning the organs of action to service.

conduct of the soul (ஆன்ம ஒழுக்கம்): Compassion for the souls of all 8,400,000 kinds of birth; seeing the soul as the Hall and its inner light as the Lord.

cured areca nut (களிப்பாக்கு): Areca nut boiled and dried.

daily observance (நிதிதிய கர்மானுஷ்டானம்): The daily rite of the Anushtana Vidhi, completed before this worship.

Dakshinamurthy (தக்ஷிணாமூர்த்தி): Siva as the silent teacher, facing south.

darśana (தரிசனம்): Sight: going to see Siva in the temple and the Guru.

dawn (அருணோதயம்): The reddening of the sky before sunrise.

deference (தாக்கூஷிய உடன்பாடு): Going along with others out of politeness or obligation.

Deivayanai (தெய்வயானை): Murugan's consort at his left; the tattva of restraint (தாந்தர தத்துவம்).

desire for gold, women, land (பொன், பெண், மண் விஷய இச்சை): The old threefold desire.

devotee of Siva, Sivanadiyar (சிவனடியார்): A servant of Siva's feet: a Saiva devotee.

dhenu mudrā (தேனு முத்திரை): The cow gesture: the fingers shown like the teats of a cow (editor's gloss); held to turn water into nectar.

digbandhana (திக்பந்தனம்): Snapping the fingers in all eight directions (editor's gloss).

digestive fire (அக்கினி): The power of digestion, which sets the measure of food.

dīkṣā (தீக்ஷா): Initiation; this rite is for one who has received Saiva initiation.

discernment (விவேகம், பகுத்தறிவு): The knowledge that distinguishes the true from the false.

**distinctions of attainment of a slight fraction of the
Suddha Sanmarkkam experience** (சுத்த
சன்மார்க்கானுபவ லேசசித்தி பேதங்கள்): His verdict on the
sects and paths such as Vedanta and Siddhanta.

distinctions of attainment within the tattvas

(தத்துவசித்தி விகற்ப பேதங்கள்): His verdict on the religions with their practices, gods and goals.

drying cloth (ஒற்றாடை): A cloth put on the image to dab away the water after the bath.

dūrvākṣata (தூர்வாக்ஷதை): *Dūrvā* grass with unbroken rice (*akṣata*), the offering proper to Ganapathi.

elephant-foot yam, karunai (கருணை, கருணைக்கிழங்கு): *Amorphophallus paeoniifolius*; the word also means compassion.

emesis, vamanam (வமனம்): Medically induced vomiting.

Erakam, Tiruvavinankudi, Pazhamudircholai, Tiruchendur (Tirucheeralaivai, Tiruchendil, Jayantipuram), Tirupparankundram, Kunruthoradal (ஏரகம், திருவாவினன்குடி, பழமுதிர்ச்சோலை, திருச்சீரலைவாய், திருச்செந்தில், செயந்திபுரம், திருப்பரங்குன்றம், குன்றுதோறாடல்): The six shrines.

ever free (நித்திய முத்தர்): Eternally liberated.

evil path (துன்மார்க்கம்): Wrong conduct, the opposite of the true path.

expiation (பிராயச்சித்தம்): Atonement prescribed by the elders (Skt. *prāyaścitta*).

expiation, chāndrāyaṇa (பிராயச்சித்தம், சாந்திராயணம்): Penance for sin; a fast that grows and shrinks with the moon.

five aromatics, panchavasam (பஞ்சவாசம்): Five fragrant spices added to betel, usually cardamom, clove, nutmeg, mace and edible camphor.

five functions (பஞ்ச கிருத்தியம்): Arising, growing, removal of fault, bewilderment, clearing; mirroring the five divine acts.

five sheaths (பஞ்சகோசம்): The five coverings of the soul; the temple walls.

flavoured rice (சித்திரான்னம்): Mixed rice dishes such as sweet pongal, curd rice, tamarind rice.

food unfit to eat and contrary to the Vedas (புசிசுக்கத்தகாத வேத விரோத ஆகாரம்): Food forbidden by the scriptures, above all flesh.

forbearance (சகிப்பு, சகித்தல்): Bending without raising the head of ego; the reeds.

Fortune, Thirumagal (திரு, திருமகள், மாதா): Lakshmi, goddess of wealth and fortune.

Ganapathi (கணபதி): The elephant-faced god, remembered first.

Ganapathi, Ganesa (கணபதி, கணேசர்): The elephant-faced god, worshipped first as remover of obstacles.

Ganapathi Pooja Vidhi (கணபதி பூஜா விதி): The Worship of Ganapathi; *pūjā* worship with offerings, *vidhi* rule.

gandhādi (கந்தாதி): Sandal paste and the other offerings (கந்தம், sandal paste, fragrance).

General Rules (பொது விதி): The second part, periodic care and restraint for everyone.

God (கடவுள்): God.

going to another man's wife (பரதாரகமனம்): Adultery; as a sin of the mind, thinking of it.

Golden Hall (பொற்சபை): The golden hall of the dance of grace.

gotra (கோத்திரம்): A priestly lineage by which a family names itself.

Grace (அருள்): God's Grace, here the flame that lights the soul's awareness.

Grace, Power of Grace (அருள், அருட்சத்தி): God's Grace and its working power.

Great Lord (மகேசன்): Siva, in the Saiva idiom.

great one (பெரியார், பெரியோர்): One in whom goodness itself shines; the elders who prescribe expiation.

great souls (மகான்கள்): Realised souls, whom the weak and aged may serve.

gunas (முக்துணம்): The three qualities, rajas, tamas and sattva; here in their pure state.

half or three-quarters of a meal (அரையாகாரம் முக்கால் ஆகாரம்): Half or three-quarters of a normal meal.

Hall of Wisdom (ஞானசபை): The hall God had built at Vadalur; today the Sathya Gnana Sabai.

harm (இம்சை): Injury to others (Skt. *hiṃsā*).

heart mantra, hr̥daya (ஹிருதயம்): *Hṛdayāya namaḥ*, the first of the six limb mantras, used to touch the places of the body.

herbs of wisdom, jnana pachilai (ஞானப் பச்சிலைகள்): Vallalar's name for karisalangani and thuthuvalai.

holy service (திருப்பணி): The service the great one commands, done without a break.

householder (இல்லறத்தார், இவ்வாழ்வார்): One living a family life.

hymns of praise (தோத்திரம், ஸ்தோத்திரம்): Songs and words in praise of God.

Idumban (இடும்பன்): The one who first carried two hills on a pole to Murugan.

imagined lore of attainments within the tattvas (தத்துவசித்திக் கற்பனைக் கலைகள்): His verdict on the Vedas, Agamas, Sastras and Puranas.

imaginings (கற்பனை): Things the mind has made up.

impelling (பிரேரகம்): Setting to work.

impressions (வாசனை): Latent tendencies (Skt. *vāsanā*) of body, senses and inner faculties. Traces left in the mind by past experience.

impure within the impure (அசுத்தாசுத்த): The lowest grade of impurity.

incense and lamp, ārati (தூபதீபம், தூப தீபாராதனை): The offering and waving of incense and lamps.

inner faculties (கரணங்கள்): Mind, intellect and the other inner instruments.

intellect, buddhi (புத்தி, புத்தி தத்துவம்): The inner faculty of knowledge, which inquires and decides; here "the tattva that is our soul's knowing".

intent of evacuation (மலஜல சங்கற்பம்): The mind held on the single act of relieving the body.

Isvara tattva, Rudra tattva (ஈசுவர தத்துவம், உருத்திர தத்துவம்): Pure tattvas of Saiva teaching; levels of knowledge and action.

japa (ஜபம்): Repetition of a sacred name.

Jeevakarunyam (ஜீவகாருண்யம்): Compassion for all living beings, the foundation of spiritual life in Vallalar's

teaching. Here ஜீவர்களிடத்தே காருணியம், "compassion towards living beings".

jīvanmukta (ஜீவன் முத்தர்): One freed while still living.

Jnana Deham (ஞான தேகம்): Body of wisdom.

kadamba garland (கடம்ப மாலை): Garland of kadamba flowers; the rejection of all the tattvas.

kadambu (கடம்பு): Kadamba tree (Neolamarckia cadamba).

kadukkai (கடுக்காய்): Chebulic myrobalan (Terminalia chebula).

kalā (கலை, கலா): The five kalās, Nivritti, Pratishtha, Vidya, Santi and Santyatita: the five spheres into which Saiva teaching divides the worlds.

Kandagurave namaḥ (கந்தகுரவே நம): The mantra said with the sandal paste; meaning uncertain (see notes).

kār rice (காரரிசி): A coarse rice of the monsoon season; avoided.

karisalanganni (கரிசலாங்கண்ணி, கையாந்தகரை): False daisy (Eclipta prostrata), a Siddha "herb of wisdom".

karma, bhakti, upāsana kāṇḍa (கர்ம, பத்தி, உபாசனா காண்டம்): The sections of rites, devotion and worship.

Karttikai women (கார்த்திகை அரிவை): The six stars of the Pleiades who nursed the six infants.

karungali (கருங்காலி): Ebony (Diospyros); some identify it with black cutch (Senegalia catechu).

Kavacāya namaḥ (கவசாய நம): Salutation to the armour mantra (kavaca), held to enclose and protect.

kavadi (காவடி): A decorated pole carried on the shoulders to Murugan's shrines.

kāyā (காயா): Ironwood (Memecylon umbellatum).

kinds of birth (யோனி பேதம்): The forms of life;
traditionally 8,400,000 (எண்பத்து நான்கு நூறாயிரம்).

knowledge itself (அறிவே): What the freed one's form,
senses, mind and experience become.

kōsam (கோசம்): Here the genital sac; elsewhere a sheath of
the soul.

koṭṭai (கொட்டை): Pillow (editor's note: தலையணை).

Krittikai, Visakam, shashti, Thai Poosam (கிருத்திகை,
விசாகம், சஷ்டி, தைப்பூசம்): Holy days of Murugan.

kumbha pūjā (கும்ப பூசை): The worship of the water pot
whose water serves the rite.

kumizh, great kumizh (குமிழ், பெருங்குமிழ்): White teak
(Gmelina arborea).

kurukkathi (குருக்கத்தி): Hiptage (Hiptage benghalensis), a
flowering climber.

kuzhambu, rasam (குழம்பு, ரசம்): A thick gravy and a thin
peppery broth.

lamenting over nothing (வீணுக்கமுதல்): Weeping or
complaining in vain; reading uncertain (see notes).

lamp in a windless place (நிவாததீபம்): The image of the
unwavering mind.

light and absence of light (பிரகாச அப்பிரகாசம்): The two
aspects of each of the six centres; the twelve hands.

lime (சுண்ணாம்பு, நீறு): Shell lime spread on the betel leaf; நீறு
also means sacred ash.

lotus, sarasija (ஸரஸிஜம்): Compassion.

magizh (மகிழ்): Spanish cherry, bakul (Mimusops elengi).

Mahamantra (மகாமந்திரம்): "Arut Perum Jothi Arut Perum Jothi Thani Perum Karunai Arut Perum Jothi", the remembrance Vallalar gave in his later teaching.

maṇai (மணை): A low wooden plank used as a seat.

mānasika (மானசிகம்): Done in the mind: worship performed inwardly.

marudhu (மருது): Arjuna (Terminalia arjuna).

marukkarai (மருக்காரை): Emetic nut (Randia dumetorum).

maya, great maya, wondrous maya (மாயை, மகாமாயை, விசித்திரமாயை): Illusion, the matter of bodies and worlds; great maya is the mango tree, wondrous maya the peacock.

merit (மேன்மையம்): Good deeds and their fruit: hard at first, happy in the end.

mind, speech and body (மனம், வாக்கு, காயம்): The three doors through which merit and sin come, four kinds each.

mūlādhāra (மூலாதாரம்): The root centre at the base of the trunk.

mūla-prakṛiti (மூலப்பிரகிருதி): Root nature, the primal matter of the tattvas; the peacock.

mulli (முள்ளி): A thorny wild nightshade (Solanum); identification uncertain.

munnai (முன்னை): Premna, a shrub whose leaves are cooked as greens.

musumusukkai (முசுமுசுக்கை): Mukia maderaspatana, a medicinal creeper.

Muthukumaraswami (முத்துக்குமாரசாமி): Murugan as worshipped at Vaitheeswaran Koil.

Nada (நாதம்): The subtle inner sound.

nadi (நாடி): A channel of the vital breath in the body.

naivedya (நிவேதனம்): Food offered to the deity; *sāmānya* (ordinary) and *viśeṣa* (special).

nālikai (நாழிகை): A unit of time of 24 minutes; 60 make a day and a night. Counted from sunrise (6 a.m.) by day and from sunset (6 p.m.) by night.

nālikai, kadigai (நாழிகை, கடிகை): A unit of 24 minutes; 60 make a day and a night.

namaḥ (நம): "Salutation", "I bow": the closing word of each mantra; the print writes *nama*.

nannari (நன்னாரி): Indian sarsaparilla (*Hemidesmus indicus*).

nasal treatment, nasyam (நசியம்): Medicine put into or drawn through the nose.

Nataraja (நடராஜமூர்த்தி): Siva as the dancer in the hall of Chidambaram.

naval (நாவல்): Jamun, Java plum (*Syzygium cumini*).

nāyuruvi (நாயுருவி): Prickly chaff-flower (*Achyranthes aspera*).

nine warriors (நவவீரர்): Murugan's companions; the nine tattvas of dispassion.

nirāsai (நிராசை): Freedom from desire, desirelessness.

nirīkṣaṇa (நிரீக்ஷணம்): Looking (editor's gloss).

Nirriti, south-west (நிருதி திக்கு): The south-west quarter, named after its regent Nirriti.

Nithya Karma Vidhi (நித்திய கரும விதி): Rules of Daily Conduct; *nithya* daily, *karma* duty, *vidhi* rule.

Niyama Agaval (நியம அகவல்): A Saiva poem on daily observance.

nochi (நெதாச்சி): Five-leaved chaste tree (*Vitex negundo*).

offering to Vaidyalingar (வயித்தியலிங்கார்ப்பணம்): A thing set apart as dedicated to Vaidyalingar.

Om Siva-sūryāya namaḥ (ஓம் சிவ சூரியாய நம): Salutation to Siva as the sun.

Om Vaidyanāthāya namaḥ (ஓம் வயித்தியநாதாய நம): Salutation to Vaidyanatha, the Lord of healers.

Ordinary Rules (சாதாரண விதி): The first part, the householder's day.

organs of action (கருமேந்திரியம்): Speech, hands, feet and the organs of excretion and generation.

organs of knowledge (ஞானேந்திரியம்): Ears, skin, eyes, tongue and nose.

padai veedu (படை வீடு): Literally "camp"; Murugan's six great shrines; here places where the soul rests in stillness.

Padartha Guna Chintamani (பதார்த்த குண சிந்தாமணி): A Siddha work on the properties of foods, plants and habits.

palākāram (பலாகாரம்): A meal of fruit (editor's note: பழ ஆகாரம், பழ உணவு).

palam (பலம்): A traditional weight, about 35 g.

palm spathe (பாளை): The sheath of a palm's flower cluster.

Panchakshara (பஞ்சாக்ஷரம்): The five-syllable mantra of Siva (*Na-ma-si-vā-ya*); the Omkara Panchakshara (ஓங்கார பஞ்சாக்ஷரம்) adds *Om*.

parāgam (பராகம்): Literally pollen or powder; here a weapon meaning the removal of bondage. Reading unclear.

paramācārya (பரமாதாரியர்): The supreme teacher.

pārāyaṇa (பாராயணம்): Reading aloud of sacred texts.
Recitation of a scripture.

Paripadal, Parimelazhagar (பரிபாடல், பரிமேலழகர்): A classical Tamil anthology; its medieval commentator.

passion (இராகம்): Attachment, desire (see notes).

patra (பத்திரம்): Leaves offered in worship.

physical body (புத்திக சரீரம்): The body made of the elements.

pīṭha (பீடம்): The pedestal on which the image stands.

pongāl (பொங்கல்): Rice cooked soft; here of raw (unparboiled) rice (பச்சரிசி).

ponnanganni (பொன்னாங்கண்ணி): *Alternanthera sessilis* (sessile joyweed), a green valued for the eyes.

pradakṣiṇa (பிரதக்ஷிணம்): Circumambulation, walking round the deity with it on one's right.

prakṛiti-maya (பிரகிருதிமாயை): Maya as primal matter, the source of the bodily tattvas.

Pranava (பிரணவம்): The sacred syllable *Om*.

Pranava Deham (பிரணவதேகம்): Body of the primal sound *Om*.

presiding power (அதிஷ்டாதார): The power that governs a tattva.

prokṣaṇa (புரோக்ஷணம்): Sprinkling (editor's gloss).

pūl (பூல்): A shrub, probably white berry bush (Flueggea); identification uncertain.

puliyarai (புளியாரை): Indian sorrel (Oxalis corniculata).

pungu (புங்கு): Pongam (Milletia pinnata).

pure discernment (சுத்த விவேகம்): Discernment free of objects, in which all six faculties of knowing meet; the Subramaniya tattva.

purgation, virechanam (விரேசனம்): A medically induced purge.

purgings, virechanam (விரேசனம், பேதி): A medically induced purge.

purifying in milk (பசும்பாலிற் சுத்தி): A Siddha method of preparing a herb by steeping or boiling it in milk.

rare goals, purusharthas (புருஷார்த்தம்): The aims of human life; here the four great fruits of Suddha Sanmarkkam.

religions, sects, paths (சமயம், மதம், மார்க்கம்): The three he names together; their customs are not to be observed, nor held as true.

renunciate (துறவறத்தார், துறவி): One who has renounced the world.

repentance (பச்சாத்தாபம்): Remorse that sees the wrong and turns from it.

rice not parboiled (பச்சரிசி): Rice milled without parboiling.

root ignorance (மூலாஞ்ஞானம்): The ignorance at the root of bondage.

rules of conduct, caste, stages of life (ஆசாரம், வருணம், ஆசிரமம்): Set down by the scriptures in this text; Vallalar later declared caste false.

Sabha, the holy Hall (சபை): The hall of God's presence; here the soul itself.

sacred ash, vibhuti (திருநீறு, விபூதி): Ash worn on the forehead and body in Saiva practice.

sacred bath, abhiṣeka (திருமஞ்சனம், அபிஷேகம், அபிஷேகம்): The ceremonial bathing of the image.

sadhus (சாதுக்கள்): Holy people.

sakala, kevala (சகலம், கேவலம்): Two states of the soul: joined to body and instruments, and lying alone in darkness.

sālōkam and the rest (சாலோகாதி நான்கு): The four attainments: dwelling in God's world, nearness, likeness of form, union.

samadhi (சமாதி): Absorption of the mind in God.

sāmam (சாமம்): A watch of three hours (seven and a half nāḷikai).

Samana (சமனை): A power, one of the stages beyond Nada in the ascent of yoga.

Samarasa (சமரசம்): Universal harmony; first word of the name Samarasa Suddha Sanmarkkam.

sattva (சத்துவம்): Pure goodness, the natural quality.

scriptures of bondage, the soul, the Lord, experience

(பாசநூல், பசுநூல், பதிநூல், அனுபவநூல்): The Puranas, Vedas, Agamas and Upanishads.

seeing Siva (சிவதரிசனம்): Going to see Siva in the temple.

seenthil (சீந்தில்): Heart-leaved moonseed (Tinospora cordifolia).

seeraga samba (சீரகச்சம்பா): A small-grained fragrant rice of Tamil Nadu.

senses (இந்திரியம், பொறி): The organs of sense.

sēr (சேர்): A measure of about 280 ml (the Madras seer).

Shadanta (ஷடாந்தம்): The six ends: Yoganta, Kalanta, Nadanta, Bodhanta, Vedanta and Siddhanta, the summits of six schools, held in harmony by the path.

Shanmukha, Shanmukha Peruman (ஷண்முகம், சண்முகப்பெருமான்): "The Six-Faced", a name of Murugan.

siddha (சித்தர்): A perfected being; here "ever free, pure, and of the body of wisdom".

siddha form (சித்தத் திருக்கோலம்): The all-powerful perfected form God takes in Vallalar's body.

Siddhanta (சித்தாந்தம்): Saiva Siddhanta, the doctrine that the Lord, the soul and bondage are beginningless and eternal; also "settled doctrine".

siddhi (சித்தி): Attainment; here of action, of yoga and of wisdom (கருமசித்தி, யோகசித்தி, ஞானசித்தி).

Siddhi Valagam (சித்திவளாகம்): The house at Mettukuppam, near Vadalur, where Vallalar lived in his last years.

sin (பாவம்): Wrong deeds and their fruit: pleasant at first, painful in the end.

Siva (சிவம், சிவன்): God as named in the Saiva idiom of his earlier years; "the thought of Siva" (சிவசிந்தனை), "meditation on Siva" (சிவத்தியானம்).

Siva Agamas (சிவாகமம்): The Saiva scriptures of temple and daily rite.

Siva-gaṇapataye namaḥ (சிவகணபதயே நம): Salutation to Siva's Ganapathi, the god worshipped first as remover of obstacles.

Siva-gurave namaḥ (சிவகுரவே நம): Salutation to the Guru who is Siva: the initiating teacher, honoured as Siva.

Sivānubhava (சிவானுபவம்): The experience of Siva.

Siva-sūryāya namaḥ (சிவசூரியாய நம): Salutation to Siva as the sun.

Sivāya namaḥ (சிவாய நம): Salutation to Siva: the Panchakshara.

six kinds of knowing (ஆற்றிவு): The knowing of the five senses and of the soul.

Six Letters, Saravanabhava (ஆறெழுத்து, சரவணபவ): Murugan's six-letter mantra, "born in the reed pool".

six paths (தத்துவம், புவனம், பதம், வர்ணம், மந்திரம், கலை): Tattvas, worlds, states, letters, mantras, *kalas*.

sixteenth part (வீசம்): One-sixteenth; **eighth part** (அரைக்கால்): one-eighth.

smearred floor (மெழுகிய தரை): A floor smeared clean, traditionally with a cow-dung wash.

speaking ill behind one's back (புறங்கூறல்): Backbiting.

spear, vēl (வேல்): Murugan's chief weapon: power, grace and knowledge. Babul (*Vachellia nilotica*).

Special Rules (சிறப்பு விதி): The third part, the stricter day of one who gives the whole day to the path.

spending on feeding others (அன்ன விரயம்): Giving food at one's own cost.

staff, daṇḍa (தண்டம்): The knowledge that is dispassion.

stillness, coming to rest (ஆறுதல்): Rest, peace; a play on ஆறு, six.

stories of Siva (சிவசரித்திரம்): The sacred stories of Siva.

Subramaniya (சுப்பிரமணியம்): Murugan, son of Siva.

Subramaniyam (சுப்பிரமணியம்): Murugan, the God with six faces (Skt. *Subrahmanya*); in this work, the soul's pure knowledge beyond all tattvas.

Suddha Deham (சுத்த தேகம், சுவர்ண தேகம்): Pure body; also called the golden body.

Suddha Sanmarkkam (சுத்த சன்மார்க்கம்): The pure true path; "the true common path of all religions, all sects and all paths".

Sura, the Sura tattva (சூரன், சூரதத்துவம்): The demon Murugan defeats; the great ahankara.

sutra (சூத்திரம்): Here the ritual code a family follows, named with its gotra.

tāḍana (தாட னம்): Tapping (editor's gloss).

tālatraya (தாளத்திரயம்): Tapping three times (editor's gloss).

tapping the temples (குட்டிக் கொள்ளுதல்): The salutation to Ganapathi: tapping both temples lightly with the knuckles.

tarpaṇa (தர்ப்படுத்தல்): An offering of water with a mantra.

tattva (தத்துவம்): The constituent principles (plural *tattvas*) of which bodies, senses, minds and worlds are made.

tattva mantra (தத்துவத்திரய மந்திரம்): The mantra of the three tattvas, said with the three sips: *Ātma-tattvāya svadhā*, *Vidyā-tattvāya svadhā*, *Śiva-tattvāya svadhā* (see the Anushtana Vidhi).

tattvic (தாத்விகம்): Derived from the tattvas; "the tattvas and tattvic things" (தத்துவ தாத்விகங்கள்) make up the body.

Thaiyalnayaki (தையனாயகி, தையல்நாயகி): The goddess of Vaitheeswaran Koil, consort of Vaidyanathar.

Thani Perum Karunai (தனிப்பெருங்கருணை): The Unique Great Compassion.

the deathless art (சாகாக்கலை): The experience by which the body no longer dies.

the five acts (ஐந்தொழில்): Bringing into being (தோற்றுவித்தல்), sustaining (வாழ்வித்தல்), removing fault (குற்றம் நீக்குவித்தல்), bringing to ripeness (பக்குவம் வருவித்தல்) and illumining (விளக்கஞ் செய்வித்தல்): God's great acts of compassion.

the five Brahma mantras (பஞ்சபிரம மந்திரம்): Salutations to Siva's five faces: *Īśāna-mūrdhāya* (Isana, the head), *Tatpuruṣa-vaktrāya* (Tatpurusha, the face), *Aghora-hṛdayāya* (Aghora, the heart), *Vāmadeva-guhyāya* (Vamadeva, the hidden part), *Sadyojāta-mūrtaye* (Sadyojata, the body).

the great life of true and perfect happiness (சத்திய சுகபூரணப் பெருவாழ்வு): The same imperishable life.

the great life that is the attainment of supreme bliss

(பேரின்பசித்திப் பெருவாழ்வு): The deathless life, hindered at no time, in no place and in no way.

the Lord, Pati (பதி): God, seen as the light within the soul.

the Lord, the soul, bondage (பதி, பசு, பாசம்): The three eternal realities of Saiva Siddhanta.

the places to be touched (தொடுமிடம்): The twelve places of the body touched with a mantra (see the Anushtana Vidhi).

the six limb mantras (ஹிருதய சிர சிகை கவச நேத்திர அஸ்திர மந்திரங்கள்): Salutations to the heart (*Hṛdayāya*), the head (*Śirase*), the tuft of hair (*Śikhāyai*), the armour (*Kavacāya*), the eyes (*Netrebhya*) and the weapon (*Astrāya*).

the sixteen mantras (சேடச மந்திரம்): Sixteen names of Ganapathi, from *Sumukha* (of the pleasing face) to *Śivātmaja* (son of Siva), each with *namah*.

the three instruments (திரிகரணம்): Mind, speech and body.

the twelve places (பன்னிரண்டிடம்): The two sides of the chin, the nostrils, eyes, ears and shoulders (two each), the navel and the chest.

the wise (ஞானிகள்): Jñānis, those of wisdom.

Thevaram, Thiruvāsagam (தேவாரம், திருவாசகம்): Tamil Saiva hymns of the Thirumurai.

Thevaram, Thiruvāsagam, Thiruvīsaippa,

Thiruppallandu, Periya Puranam (தேவாரம்,

திருவாசகம், திருவிசைப்பா, திருப்பல்லாண்டு, பெரிய புராணம்):

Tamil Saiva scriptures of the Thirumurai: hymns, and the lives of the Saiva saints.

Thiru Chitrambalam (திருச்சிற்றம்பலம்): The holy small hall: the hall of the sacred dance at Chidambaram, also read as *cit-ambalam*, the hall of consciousness. It opens and closes this work.

Thirumal (திருமால், மால்): Vishnu; in the verses, a figure for great wealth.

Thiruvvarun Meymozhi (திருவருண் மெய்ம்மொழி): The True Word of Grace; *thiru* holy, *arul* grace, *mey* true, *mozhi* word.

thiviram, haste (தீவிரம்): Haste.

thunderbolt, vajra (வச்சிரம்): Keen awareness.

thuthuvalai (துதுவை): *Solanum trilobatum*, a thorny climbing nightshade; leaves and berries used.

tirtha kumbha (தீர்த்த கும்பம்): The pot of holy water for the bath.

turiya (துரியம்): The fourth state, beyond waking, dream and deep sleep; its kinds: supreme, pure, guru, Siva, Sakti *turiya* (பர, சுத்த, சூரு, சிவ, சத்தி துரியம்).

unmani (உன்மனி): The state beyond the mind, the last stage of the yogic ascent (Unmana in the series glossary).

Uttara Jnana Chidambaram, Jnana Siddhipuram (உத்தரஞானசிதம்பரம், ஞானசித்திபுரம்): Names of Vadalur (Parvatipuram), north of Chidambaram.

vaagai, great vaagai (வாகை, பெருவாகை): Siris (*Albizia*); the "great" kind is not certainly identified.

Vaidyalingar, Vaidyanathar (வயித்தியலிங்கர், வயித்தியநாதர்): Siva as the healer, the Lord of Vaitheeswaran Koil.

Vallalar (வள்ளலார்): "The bountiful one": Ramalinga Swamigal.

vallarai (வல்லாரை): Indian pennywort (Centella asiatica).

Valli (வள்ளி): Murugan's consort at his right, born of a deer among hunters; the pure mind.

varāgan (வராகனடை): A weight of about 4 grams.

Vedantins (வேதாந்திகள்): Followers of Vedanta.

Vedas and Agamas (வேதாசாஸ்திரம்): The scriptures of his hearers: the Vedas and the Saiva Agamas.

vehicle, anupanam (அனுபானம்): What a medicine is taken with.

vibhuti, sacred ash (விபூதி, திருநீறு): Ash worn on the forehead and body in Saiva practice.

vigour of the tissues (தாது புஷ்டி): Strength of the bodily constituents.

visuddhi (விசுத்தி): One of the six centres; here placed at the heart.

vital breath (பிராணவாயு): The breath as the carrier of life.

vital breath, prana vayu (பிராண வாயு): The breath as the carrier of life; to be spent sparingly.

vomiting, vamanam (வமனம், வாந்தி): Medically induced vomiting.

white kakkattan (வெள்ளைக் காக்கட்டான்): White-flowered butterfly pea (Clitoria ternatea), a purgative.

white sacred ash (வெண்ணீறு, திருவெண்ணீறு): Sacred ash (vibhuti).

wild castor (காட்டாடாணக்கு): Physic nut (Jatropha curcas).

wind, bile and phlegm (வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் / கபம்):
The three humours of Siddha medicine.

witness of all (சர்வசாக்ஷி): The Vedantin's claim to be the
pure witness, untouched by action.

woollen blanket (கம்பளம்): The blanket spread on the floor
for the night.

yantra (யந்திரம்): A sacred diagram; also "mechanism" in the
body.

yellow karisalanganni (பொற்றலைக் கையாந்தகரை): The
yellow-flowered kind (Wedelia / Sphagneticola).

ABOUT SANMARKKAM LIFE



Sanmarkkam Life is a nonprofit born to bring the teachings of Ramalinga Adigal, lovingly known as Vallalar, to every corner of the world.

We believe his wisdom should be available to every fellow human being without any barrier whatsoever.

WHAT WE DO:

- Offer Translations and commentaries of his works of *Thiru Arutpa* and *Urainaidai*, plus our other publications.
- Feed plant-based food to the needy
- Offer Sanmarkkam based items on our Emporium. Free and donation based.
- Educational social media content and articles
- Discourses, seminars and workshops
- Offer tools like KarunAI to make the wisdom more accessible

We are a living community of souls united by *Anma neya orumaipadu* (the unity of souls) and *Jeevakarunyam* (active

compassion toward all life) Those are the foundation principles that Vallalar placed beneath all genuine spiritual life.

We have country representatives active across the globe, offering seminars, free meals, and local community presence.

Everything we offer is given freely to everyone, regardless of anything. With no barriers and no discrimination.

WHY OUR WORK MATTERS

We live in a world overwhelmed by problems:

- Wars
- Poverty
- Aging
- Disease
- Death
- Animal suffering
- Environmental destruction
- Inequality and injustice
- And many more

In front of all of these, where should we even begin?

The teachings of Suddha Sanmarkkam offer a simple answer: At the very root, the cause of those is the absence of this soul unity and active compassion to all life.

But when those two core values flourish, everything changes for the better. Those who practice this heal themselves and their surroundings on all levels.

A NEW EARTH

When we feel we are all part of one single family, the divisions that cause so much pain simply melt away:

- **Wars will end:** War is only possible when we believe "us" are more important than "them." When we feel Oneness, there is no "them." Harming another country would feel like hurting our own family. Borders and nations will become past memories as we unite as one humanity.
 - **Hunger will vanish:** In a world filled with compassion, it would be unthinkable to let someone starve. Food and clean water would be seen as a basic right for every living being, human and animal, and shared freely with joy.
 - **Poverty and inequality will Disappear:** Greed comes from the fear of not having enough and the primordial dark desire coming from the Ego. But in a world of Oneness, we feel secure in our connection. The joy of giving replaces the fear of lacking. Wealth and resources will naturally flow to where they are needed, ensuring everyone has a dignified and comfortable life.
 - **Divisive religions and caste fades:** The ignorance from sectarianism and superstition from religious organizations disappear.
 - **Animal Suffering Will Cease:** We will finally see animals not as objects to be used, but as soul brothers and sisters in our great family. Factory farms and slaughterhouses will disappear, replaced by sanctuaries and a deep respect for all creatures. Animals will be seen as Souls and the humans compassionate job will be to help them to acquire a human body so that they can attain Liberation.
-

- **A Planet Healed and Restored:** When we see the Earth as our own living body, we will naturally become its loving caretakers.
 - **Global Warming Will Subside:** The planet's fever or global warming is a direct result of treating it poorly and disrespectfully. When we feel our Oneness with nature, we will stop poisoning our rivers and skies. We will stop the animal agriculture greatly contributing to global warming. We will work in harmony with the Earth, and its natural balance will be restored.
 - **The Environment Will Flourish:** Deforestation and pollution come from a mindset of taking without giving back. A compassionate humanity will act as gardeners of the planet, planting trees, cleaning our oceans, and preserving the beautiful biodiversity of life.
-

A NEW HUMANITY

As the world around us heals, our own bodies and minds will also transform:

- **Sickness will fade:** Many of our illnesses are caused by stress, unhealthy food, and inner conflict. In a peaceful world with pure food, a balanced lifestyle, these causes will be removed. A heart full of compassion is the greatest medicine, bringing harmony to the body and mind.
- **The pain of aging will be overcome:** As we align with the timeless nature of our souls, the process of aging will slow down. According to Vallalar, the human body has the potential to become an ever youthful radiant, healthy, and even deathless form.
- **Painful Desires Will Dissolve:** The constant chase for more money, more things, and more validation is the

source of much of our unhappiness. When we feel the inner joy of Oneness, this frantic chasing stops. We find peace not in getting more, but in being connected to everything.

- **No more inequality and discrimination by birth:**
Children will no longer be born into situations of hardship or inequality. A world of compassion will ensure that every single soul that comes to this Earth is welcomed into a safe, loving, and supportive environment.
- **The Arch-enemy of Death loses the battle:**
Sanmarkkam brings humanity together in **defeating the true enemy: Death**. No matter whether rich or poor, black or white - all humans are subject to this final malady. Death has been casting immense suffering to humanity since the beginning of times. According to Vallalar by practicing Absolute Compassion towards all Life, it is possible to finally defeat this arch-enemy and finally celebrate Life and live blissfully.

According to Vallalar. spreading Suddha Sanmarkkam is not one good cause among many. It is the supreme medicine: the one that addresses every disease.

In short, ***by spreading Suddha Sanmarkkam, you invite a utopian Heaven on Earth.***

HOW YOU CAN MAKE A DIFFERENCE

The most impactful thing you can do is practice what you have just read. They say: *“Be the change you want to see in the world.”* Start extending compassion towards all Life and be an instrument of Grace.

Beyond that, share this book with someone who is searching. Countless people are looking for a path that is historically grounded, spiritually complete, and genuinely open to them. And most have never heard of Vallalar.

You can change a life for the better with a single conversation or a shared file.

JOIN AS VOLUNTEER

If you feel called to participate in our mission, consider volunteering with us. We welcome people from every background: writers, translators, designers, organizers or those who simply want to help. Apply at <https://sanmarkkamlife.org/volunteer>

SUPPORT OUR MISSION

This book was given to you freely. Every translation, every emporium item, every meal, every piece of educational content we produce runs entirely on the generosity of people who found value in this work. A small contribution goes directly toward keeping this light moving:

\$1 Provides a meal to someone in need.

\$5 Gets an emporium item to someone in need.

\$15 Pays for one of the online tools we use.

\$30 Funds our infrastructure for a few days

\$50 Sponsors a local seminar or free meal service in a community.

\$100 Helps carry this light into a new country.

If this work has touched you, feel free to donate at <https://sanmarkkamlife.org/donate>, and/or simply pass this book to someone who is searching. Both help.

CONTINUE YOUR JOURNEY

The Suddha Sanmarkkam Path is a lifelong journey. This is just the beginning and we have so much more to offer to you for free:

- **Thiru Arutpa:** The Sacred Songs of Grace from Vallalar
- **Urainaidai :** Vallalar's own prose works.
- **Sanmarkkam Emporium:** Donation-based items
- **KarunAI:** Your personal guide for the path
- **TamiLearn:** The tamil learning App
- **Videos & Articles:** Educational digital content
- And much more!

Everything else we offer is waiting for you at <https://sanmarkkamlife.org/start>.

JOIN THE COMMUNITY

To join the Sanmarkkam Life Family community in your language, visit <https://sanmarkkamlife.org/community>.

Arut Perum Jothi · Arut Perum Jothi Thanipperum Karuṇai · Arut Perum Jothi

May all living beings live happily in absolute compassion forever.
– Vallalar

**“Grace is the compassion of God;
Jeevakarunyam is the compassion of living
beings.”**

Ramalinga Adigal (1823–1874)

Vallalar taught how to rise, eat, work, rest and sleep, and how to think, speak and act, so that the whole of a human life becomes fit to receive the grace of God.

Part One gives his discipline for daily life: the Nithya Karma Vidhi, his rules for the body and the day, for householders and for full-time seekers; Arulneri, the Path of Grace; and the Thirugarun Meymozhi, the four conducts of Suddha Sanmarkkam.

Part Two keeps four early writings from his Saiva years, a record of the road he travelled to the one Grace Light.

The Tamil text, checked against the printed editions, with a new translation, a short commentary on every passage, practical guides and a glossary.

அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி
தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ்ஜோதி



**SANMARKKAM
LIFE**

sanmarkkamlife.org

Free to read, download and share
online.

Released under CC BY 4.0.